2nd edition ครบ ๕๖ ปี

เมื่อ "คนรัก" ฉันเป็นมะเร็ง

(ปวดหายด้วยธรรม : ธรรมะชีวาฯ ๖)



พิสุทธิ์/ชรินทร์ทิพย์

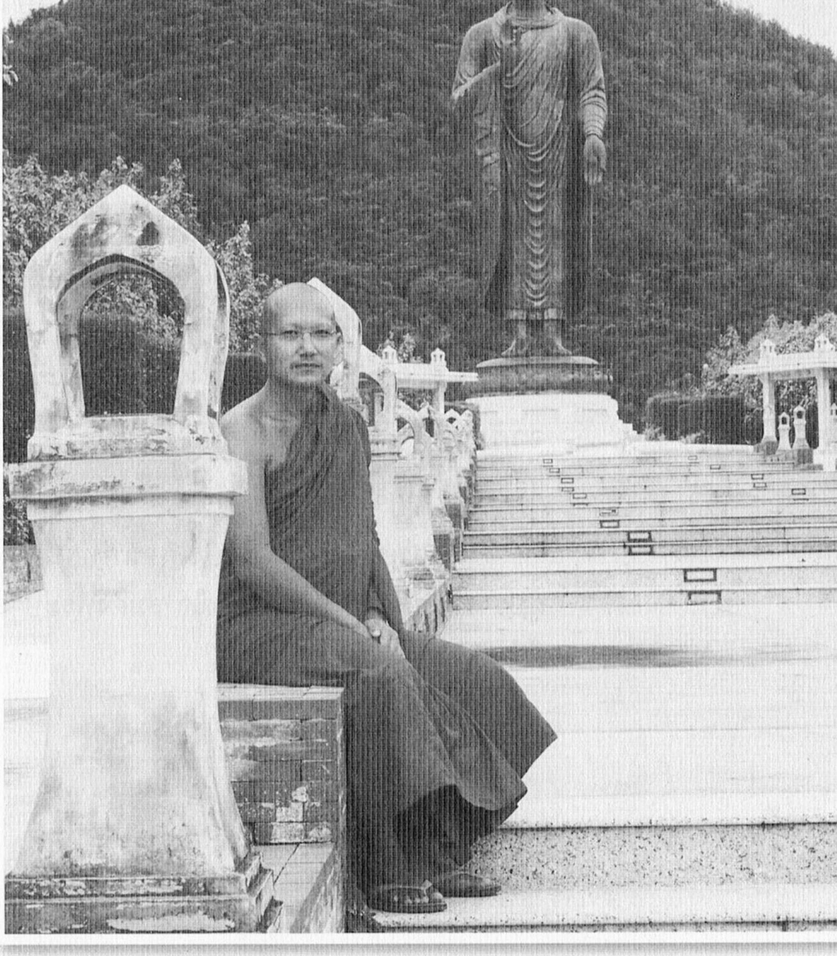
เกรียงบูรพา

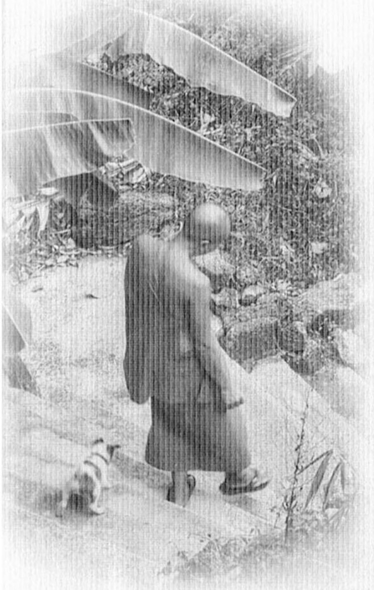
ช่วยกันเขียน

ภาพวาดโดย... น้องเอิน ภัคจิรา

Pakji
10/11/22

เมื่อ "คนรัก" ฉันเป็นมะเร็ง (ปวดหายด้วยธรรม : ธรรมะชีวาฯ ๖)





ถึงทุกท่านที่เห็นข้อความนี้

ท่านโชคดีแล้วที่ได้เจอหนังสือเล่มนี้ เพราะวันใดวันหนึ่งท่านจะต้องได้ใช้ประโยชน์จากการอ่านครั้งนี้ ไม่กับตัวท่านเองก็กับคนที่ท่านรัก ไม่ทางตรง ก็ทางอ้อม

หนังสือให้ประโยชน์ในหลายมุม ทั้งการตั้งมือรับสภาวะธรรมแห่งธรรมชาติ ทั้งการลงมือทำธรรม และอีกหลากหลายมิติที่สุดแต่ท่านจะพิจารณาเห็น

ถ้า "ชีวิตคือการเรียนรู้" ท่านก็กำลังเรียนรู้จากกรณีศึกษาที่สำคัญอีกกรณีหนึ่งในโลก และแน่นอนว่า เรียนเพื่อนำไปใช้

ขอพุทธปัญญาพึงบังเกิดแก่ท่านสาธุผู้ปรารถนาความไม่มีโรคทางใจ สมดังพระบาลีที่ว่า

"อโรคยา ปรมา ลาภา"

เทอญ.

ศ.



อุทิศแด่

คุณเปิ้ล

ชรินทร์ทิพย์ เกรียงบูรพา

เมื่อ "คนรัก" ฉันเป็นมะเร็ง
(ปวดหายด้วยธรรม : ธรรมะชิวๆ ๖)

ผู้เขียน	พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา
ISBN	978-616-594-735-0
พิมพ์ครั้งที่ ๒	เมษายน ๒๕๖๖
จำนวน	๑,๕๐๐ เล่ม
จัดทำโดย	พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา
พิมพ์ที่	บริษัท ออลปริ้นท์ เซ็นเตอร์ จำกัด

Contents

บทนำ

มะเร็ง!

คนที่ทราบว่าตัวเองเป็น เกือบทุกคน จะเกิดสภาวะ Shock คล้ายโลกดับวูบไปชั่วขณะ ไม่ว่าเขาผู้นั้น จะเป็นคนใจแกร่งปานใดก็ตาม !

นับประสาอะไร กับผู้หญิงที่น่ารัก บอบบางคนหนึ่ง อย่าง "คุณเปิ้ล" ภรรยาของผม ซึ่งได้ทราบข่าวร้ายนี้ ในวันครบรอบแต่งงานของเรา เธอถึงกับร้องไห้อย่างต่อเนื่องถึง ๔๐ วัน หลังจากนั้นทีเดียว นั่นคงเป็นอาการ After Shock อย่างหนึ่ง

อย่างไรก็ดี พวกเราทั้ง ๔ ชีวิต พ่อแม่ลูก ก็ได้วางแผน รับมือต่อสู้กับ มะเร็งปอดระยะ ๔ ของ "คุณเปิ้ล" เพื่อ ดูแล รักษา ประคองให้คนที่สำคัญที่สุดในครอบครัวของเรา สามารถอยู่รอดอย่างมีคุณภาพชีวิตได้ยาวนานที่สุด เท่าที่จะทำได้

พวกเรา ได้พยายามแล้วในทุกวิถีทาง ทั้งแพทย์แผนปัจจุบัน แนว Aggressive หรือ แนว Conservative ก็ตาม, แพทย์ทางเลือก หมอสมุนไพร หมอสายวัคซีนเพิ่มพลัง ยาพระ ยาผี หรือยาฤาษี ชีไพร, ยาจีน ยาไทย ยาที่มีฤทธิ์ร้อน หรือฤทธิ์เย็น จะหมอเขียว หมอแดง หมอแพงหรือถูก ฯลฯ รวมถึง แนวทาง เพิ่มพูนสภาวะทางจิตวิญญาณ ตลอด ๒ ปี กว่าๆ จนกระทั่ง วาระสุดท้าย!

ขออนุญาตใช้นามจริงของเธอตามเจตนาที่สั่งเสียผู้เขียนไว้ให้เรียบเรียงและเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ด้วยหวังว่า อาจเป็นแรงบันดาลใจ เป็นกำลังใจ เป็น **Case study** หรือเป็นวิทยาทาน เป็นธรรมทาน ในวงกว้างออกไป สำหรับ ผู้ป่วยมะเร็ง ผู้ร่วมชะตากรรมเดียวกันกับเธอประดุจคนที่กำลังว่ายน้ำลอยคอเค้งเต้ง อยู่กลางทะเลอันกว้างไกล เกินจะเห็นฝั่ง (เพราะมันแทบไม่มีใคร ให้ Solution ที่ชัดเจนแน่นอน ในการปราบมะเร็งให้อยู่หมัดได้เลย) หรืออย่างน้อย ได้อ่านมันเพื่อปลอบประโลมใจก็ยังดี

สถิติคนที่เสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งนั้น เริ่มอยู่ในวัยที่อ่อนลงๆ และไม่มีทฤษฎีไหนเลย สามารถการันตีให้ได้ว่า ทำเช่นนี้ๆๆ แล้ว คุณจะไม่เป็นมะเร็ง แม้ว่าตอนนี้ คุณจะเป็นนักกีฬา ที่มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์อยู่ก็ตาม

สุดท้ายแล้ว ธรรมะ จะช่วยได้ในทุกมิติ ของการเผชิญหน้ากับมะเร็ง ขอให้คุณๆ โชคดี และ แคล้วคลาดจากมันตลอดชีพของพวกคุณ

Remarks:

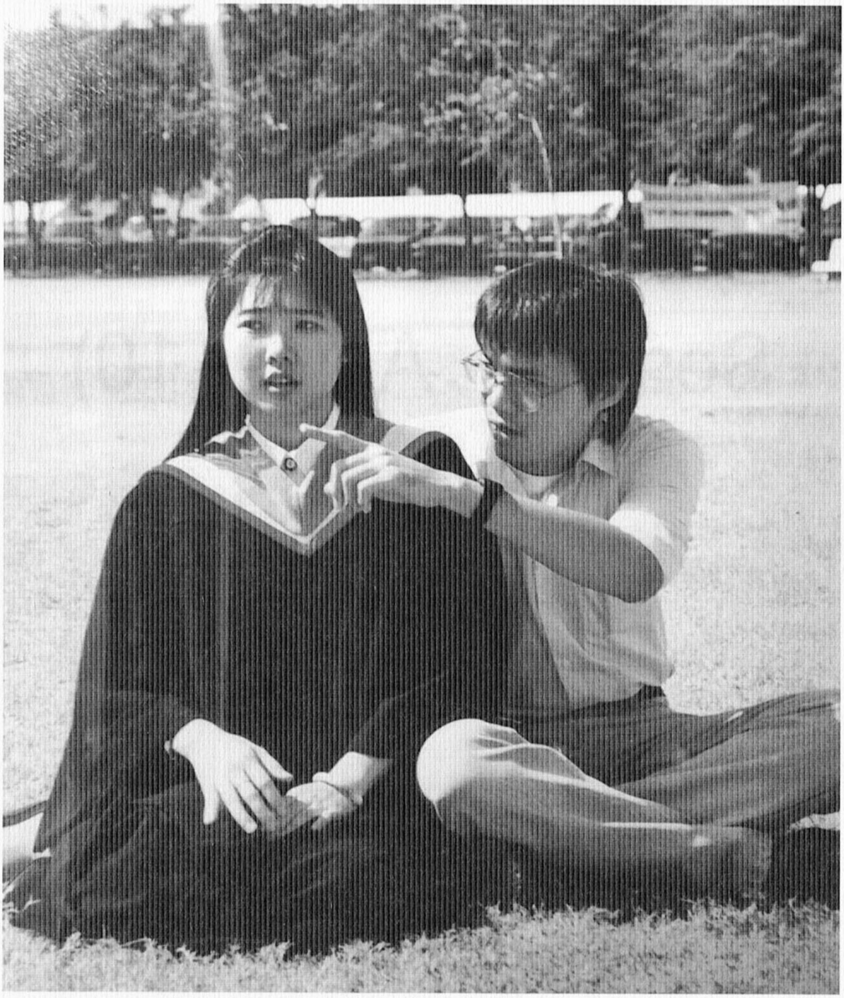
งานชิ้นนี้ มิใช่เอกสารทางวิชาการแต่อย่างใด ผู้เขียนเพียงแต่เล่าไปตามประสบการณ์ จริงๆ แบบ Tell it as it is แต่เชื่อเถอะครับ มันเปี่ยมไปด้วย Logic ที่ชวนให้คุณๆ ได้คิดตาม ตลอดเส้นทางการอ่าน และ ...

ได้โปรดหยิบมันอ่านเถิด ไม่เฉพาะท่านที่ป่วยหรือมีญาติผู้ป่วยนะครับ จงหยิบมันอ่านทุกๆคนเถิด แม้ว่าตอนนี้ มันยังไม่เกิดกับคนของคุณก็ตาม เพราะเจ้ามะเร็งร้าย มักชอบคืบคลานมาแบบเงียบๆ เกิดขึ้นได้แทบจะทุกคน ครอบคลุมไปทั้งโลก และมันจะมาเร็วกว่าที่คิดเสมอ

โอมเพี้ยง!

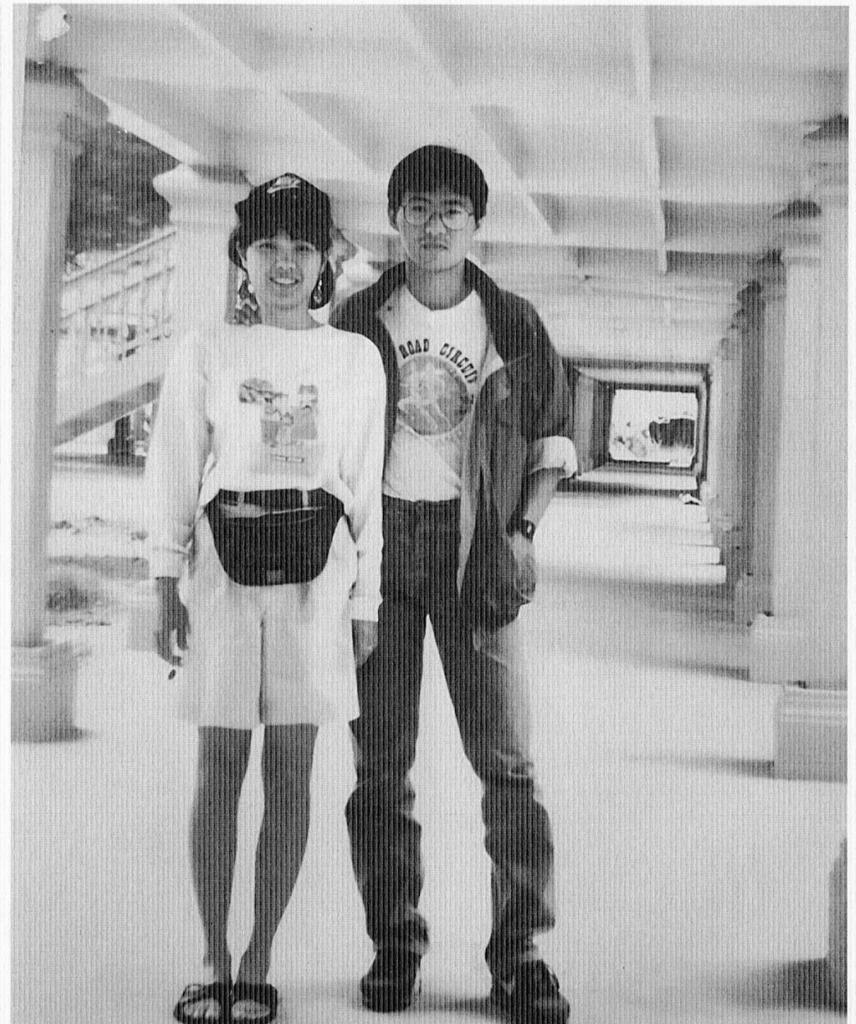
พิสุทธิ์ (แอ๊ด) เกรียงบูรพา
November 11, 2022

Session A (1- 10)
ปฐมอาการ



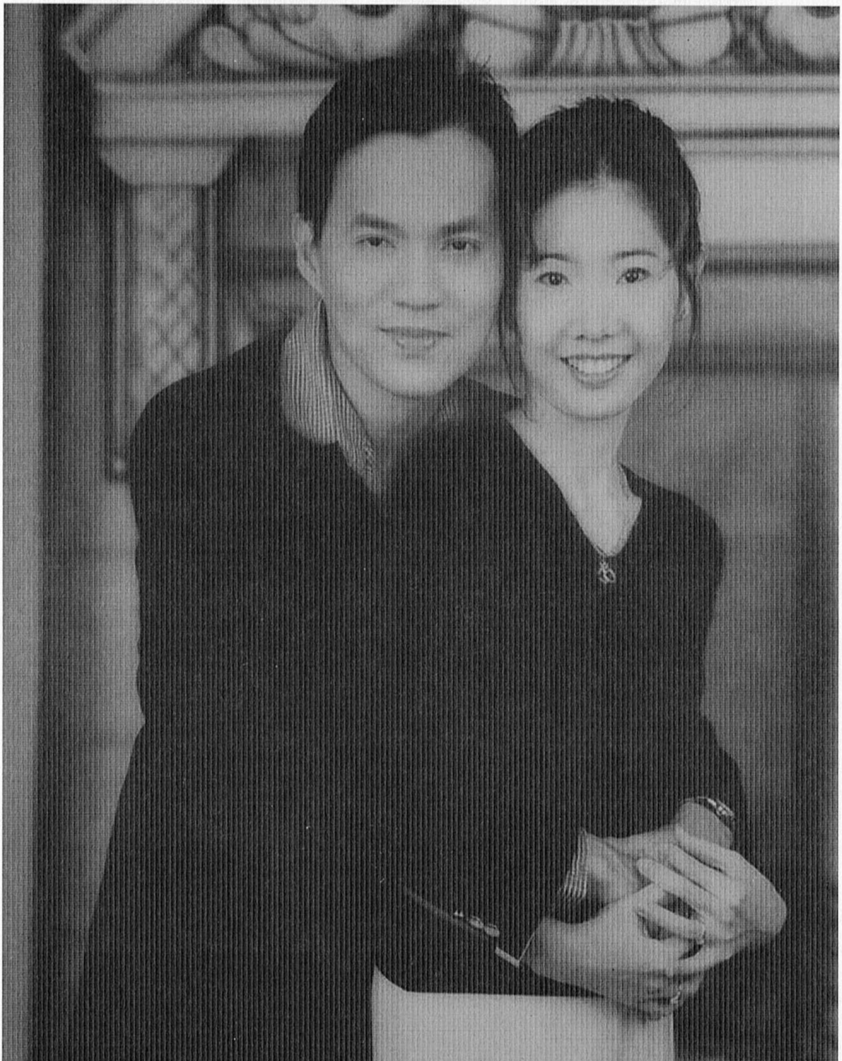

2022



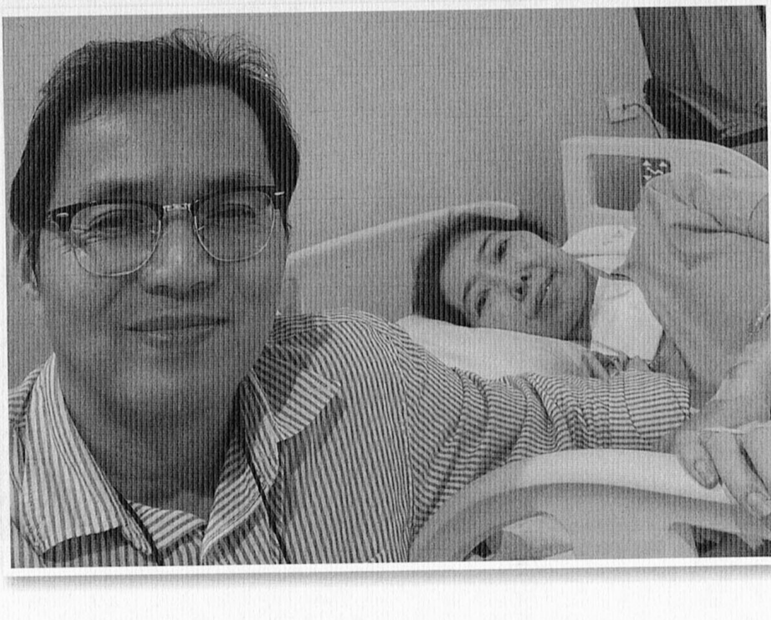


หนทางยังอีกยาวไกล เราจะกอดคอไปด้วยกัน
แอ๊ด-เปิ้ล (ในวัย 23-24 ปี)

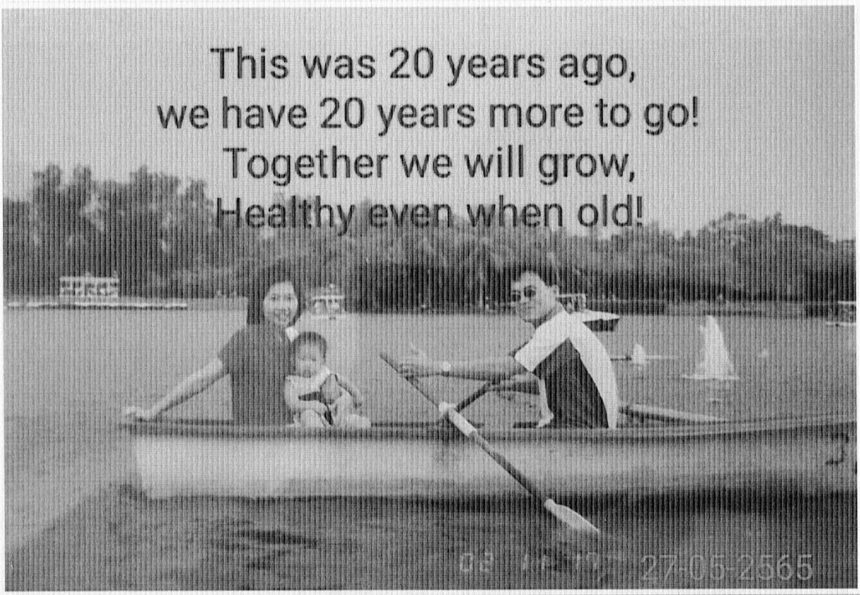






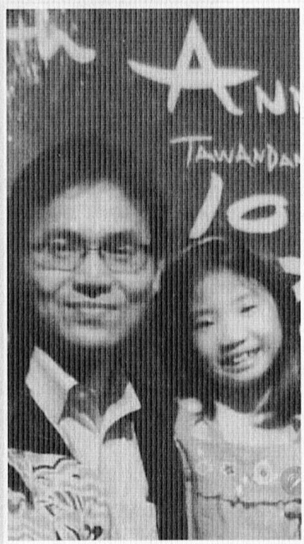



29 yrs
ANNIVERSARY
OHM / EARN
รวมความสุขไปอีก 29 ปี
4th Juiy 2536 till 2565


This was 20 years ago,
we have 20 years more to go!
Together we will grow,
Healthy even when old!
27-05-2565







Chapter 1
มะเร็งและสถิติของมัน

มะเร็ง .... มันโง่และดุ

ถ้าจะให้สร้างหนังเกี่ยวกับ มะเร็ง ผมจะตั้งชื่อให้มันว่า **โหด - เลว - โง่!**

เกิดมาจากบ้านของเขา (Host) แอบกินอาหารในครัวเรือนเขา, พอปีกกล้าขาแข็ง ก็แย่งเขา เบียดเบียน cell เจ้าบ้าน สร้างความเดือดร้อนให้เขา ตั้งแต่เล็กๆน้อยๆ เหมือนยุงรำคาญ ไปจนกระทั่ง ทำให้วิถีชีวิตของผู้เป็นเจ้าบ้านลำบาก ตรากตรำ เลวร้ายกว่าพวกกินบนเรือน ขี้บนหลังคาเสียอีก, มะเร็ง มันกร่างเพลิน จนลืมคิดไปว่า ถ้ากระทำให้เจ้าบ้าน (Host) อยู่ไม่ได้ ต้องตายลง Host ก็จะต้องถูกเผา เหลือแต่เถ้ากระดูก ตัวมันเองก็คงจะไม่เหลือซาก เช่นเดียวกัน

สมชื่อไหมล่ะครับ โหด-เลว-โง่

ไม่มี learning curve เหมือน เจ้าไวรัสมหากาฬ Covid 19 เลย, พวกมัน เรียนรู้ที่จะอยู่รอดไปนานๆ กับ มวลมนุษยชาติ แม้ตอนเริ่มต้นมันยังไม่ค่อยฉลาดนักก็ตาม ทำให้ผู้คนล้มตายไปมากกว่า ๕ ล้านคนทั่วโลก (เพื่อนสนิทของผม ๒ คน ก็ต้องตายด้วย Covid 19 ยุค Delta ทิ้งทวนด้วยเหมือนกัน: ราวๆ สิงหาคม ปี ๒๕๖๔) แต่สุดท้าย มันก็ค่อยๆ ปรับตัว กลายพันธุ์ แปลงกายเป็น โรคประจำถิ่น อยู่ร่วมกับคนได้ในที่สุด

ในขณะที่ มะเร็ง เกิดมาก่อน โควิด หลายร้อยปี แต่ยังคงโง่เหมือนเดิม อาจจะเลว ยิ่งกว่าเก่าด้วย ไม่ว่า คุณเปิ้ล จะพยายามแผ่เมตตา สวดอโหสิกรรมให้มัน อยู่ทุกเช้า ค่ำ ก็หาได้ หยุดยั้ง สันดานชอบยึดครองโลกของมันได้

หนังสือเล่มหนึ่ง ที่เขียนโดยหมอญี่ปุ่น มีอยู่บทหนึ่ง... ทำไมมนุษย์ถึงเป็นโรคมะเร็ง ว่าไว้ ประมาณนี้ ...

โรคมะเร็ง คือมวลหรือ "เนื้องอก" ของ "เซลล์มะเร็ง" ที่เกิดจากการกลายพันธุ์ จึงทำให้ยีนในเซลล์ปกติ ถูกทำลาย โดยปกติแล้ว เซลล์ที่กลายพันธุ์ จะถูกยับยั้งได้ โดย "ยีนต้านโรคมะเร็ง" แต่ เมื่อยีนเกิดกลายพันธุ์ขึ้น ประสิทธิภาพในการต้านมะเร็งนี้ จะลดลงและทำให้ "ยีนก่อมะเร็ง" เริ่มหลุดจากการควบคุม (Lost control) จากนั้น เซลล์ร้าย จะแบ่งตัวซ้ำไปซ้ำมาและเพิ่มจำนวนต่อไป

ว่ากันว่า (ไม่น่าเชื่อว่า หมอ จะใช้คำนี้ ในการเขียนหนังสือ: ผู้เขียน) **ทุกวัน ในร่างกายคนเรา จะเกิดเซลล์มะเร็ง ประมาณ ๕,๐๐๐ เซลล์** ซึ่งเซลล์เหล่านั้น ส่วนใหญ่จะถูกทำลาย โดยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่วนเซลล์มะเร็ง ที่เหลือรอด จะเพิ่มจำนวนและกลายเป็น "โรคมะเร็ง" ในที่สุด

สาเหตุในการเกิดโรคมะเร็งนั้นมีทั้ง "ปัจจัยทางสภาพแวดล้อม" และ "ปัจจัยทางพันธุกรรม"

พูดง่ายๆ คือ ปัจจัยภายนอก และ/หรือ ปัจจัยภายใน นั่นแหละ

ใกล้ๆ จะจบบท หมอญี่ปุ่นท่านนี้ สรุปว่า ... โรคมะเร็ง ถือเป็นส่วนหนึ่งของการเสื่อมสภาพทางร่างกาย และเป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยง ..ฯลฯ

โอ้ว ... แม่เจ้า ถ้าคุณหมอ เขียนได้แค่นี้ ผมก็เขียนได้นะคร๊าบ 555

อ่านมาหลายตำราละ ... สมุฐานของการเกิดโรคมะเร็ง ยังไม่มีใครฟันธงได้เลย ความถี่สูงสุด บรรดาหมอในโลกทั้งหลาย จะโยนบาปให้กับ "ความเครียด" ตัวเดียวเลย ก็ในเมื่อการ Address the problem, fine out the cause of problem มันไม่มีความชัดเจนแบบนี้แล้ว การหา Solutions ในการแก้ปัญหามันจะสำเร็จได้อย่างไรนะครับ

ครั้งหนึ่ง ผมลงทุนสั่ง text book จาก Amazon เพื่อศึกษามะเร็งชนิดที่ คุณเปิ้ล เป็น คือ มะเร็งปอด .... ความตอนหนึ่ง ว่า

The World Health Organization (WHO) estimates that lung cancer is responsible for one in every five cancer deaths!

ดูเหมือน มะเร็งปอด จะมาแรงแซงทางโค้งในทุกๆ มะเร็ง เข้าทุกทีจริงอยู่ หากเราวัดเฉพาะสถิติในประเทศไทย อาจจะไม่เห็น แต่ในสถิติโลกนั้น มะเร็งปอด กลายเป็น อันดับ ๑ ของโรคมะเร็งที่คนเป็นกันมากที่สุดทั้งหญิงและชาย (บางแหล่งข้อมูล ว่าไว้เช่นนั้น)

แต่ที่มักจะกล่าวตรงกันที่สุด ในเกือบทุก sources ที่ผมสำรวจมาคือ Lung cancer นี้ เป็น มะเร็งไฮโซ ซับซ้อน ซ่อนเร้น เกิดขึ้นอย่างเงียบงันที่สุด และ แก้ไข ยากที่สุด (มะเร็งอื่นๆ ก็เกิดขึ้นอย่างเงียบๆแหละ แต่ ที่ปอดนั้นเงียบงันกว่า)

แม้แต่ในงานเขียนของ คุณลุงชาตรี อนุเธียร ยังมีอ้างอิงไว้เลยว่า..

ข้อความที่ได้มาจากวารสารเกี่ยวกับแพทย์ บอกไว้ ระยะของมะเร็งจะเป็นตัวบ่งบอกการลุกลามของโรค ยิ่งตัวเลข (stage) มีค่าน้อยยิ่งมีโอกาสรอดชีวิตสูง ดังนี้ ...

ระยะ	โอกาสรอดชีวิตถึง ๕ ปี	หมายเหตุ
0	100 %	
1	90 - 100%	
2	80 – 85%	
3(*)	60 – 67%	
4(*)	5 – 10%	(*)เป็นระยะที่มะเร็งลุกลามไปยังอวัยวะอื่นๆ แล้ว

การที่เขากำหนด ๕ ปี ก็เพราะถือกันว่า โรคนี้ถ้ารักษาให้รอดได้ถึง ๕ ปี ถือว่าหายแล้ว

(หมายเหตุ: ผู้เขียนแย้งว่า ไม่ควรจะใช้คำว่า "หาย" เพราะ มะเร็งมันไม่เคยหายไปไหน ถ้าจะใช้คำว่าหาย หมายถึง คนๆ นี้ จะต้องไม่ตายด้วย มะเร็ง ที่ว่านั้นอีกตลอดชีพ)

วารสาร แคนเซียร์ รีเสิร์ช มะเร็ง เป็นโรคร้ายชนิดเดียวในบรรดาโรคร้ายไม่กี่ชนิด ที่มีอัตราการรักษาให้หายได้สูง (โรคหัวใจล้มเหลว โรคสโตรก โรควูบ ไม่สามารถรักษาให้หายได้) แต่คนกลับกลัวมะเร็ง ยิ่งกว่าโรคร้ายอื่นๆ (ยกเว้นมะเร็งปอด ซึ่งรักษาได้ยาก)

(ผู้เขียนแย้งอีกแล้ว: ก็ถ้าพวกคุณรวมหัวกัน ตั้งนิยามว่า เลย ๕ ปี ถือว่าหายแล้ว มันก็ย่อมมีคนหายจากโรคมะเร็งได้สินะ ในขณะที่โรคร้ายอื่นๆ เช่น โรคหัวใจ เขาไม่ได้ตั้งกรอบ **time line** แล้ว ทึกทักเอาแบบนั้นเหมือนมะเร็งนะ... อีกอย่าง ถ้าถึงจุดนั้น คือหาย? แล้วเหตุที่ สภาวะของโรคมะเร็งที่นิ่งไปแล้วกลับมาใหม่ ในหลายๆกรณี จะอธิบายอย่างไร?)

อย่างไรก็ตาม กรอบเวลา เท่าที่ สำรวจ จากทั้งตำราและปากคนมา ก็ถือว่า ๕ ปี คือ กรอบเวลาใหญ่สุด คือผมคิดเอาเอง ว่า ตั้งแต่วันแรกที่คุณทราบว่า ตัวเองเป็นมะเร็ง ก็ให้ count down ไปเลย ๑,๘๒๕ วัน ฉันรักเธอ (คือ ๕ ปี ต้อง อยู่ด้วยความรัก ความเมตตาและ พรหมวิหาร ๔)

ส่วนกรอบเวลาที่เล็กสุด เท่าที่เคยรวบรวมมา ก็ ๑ ถึง ๖ เดือน เช่น ใครพบว่า ตับทรุดหนัก ครั้นไปตรวจจึงทราบว่า เป็นมะเร็งตับนั้น โดยมากจะอยู่ได้ไม่เกิน ๖ เดือน หรือ มะเร็งปอดระยะที่ ๔ (ขออนุญาตพูดตามข้อมูล ท่านผู้อ่านโปรดอย่าเสียกำลังใจ ภรรยาผม ก็เคยผ่านจุดนี้มาแล้ว) เขาว่า ๑ ถึง ๖ เดือน หรือ ใครรอดเกิน ๑ ปี ถือว่าเก่ง, **หากจะเป็นกำลังใจให้ใครต่อใครได้บ้าง ก็ต้องขอบอกว่า คุณเปิ้ล สู้กับ มะเร็งปอดระยะ ๔ ได้ถึง ๒ ปี นิดๆ ทีเดียวนะครับ**

สู้ๆ ต่อไป ไอ้มดแดง

อาจจะเป็นวิบากกรรมของคุณเปิ้ล นอกจากเจอมะเร็งตัวร้ายระยะปลายๆแล้ว ยังเจอชนิดที่ว่าเซลล์เล็ก เซลล์ดุ อีกต่างหาก!

EGFR (The Epidermal Growth Factor Receptor) **ตัวแสบนี้แหละที่มันมาเกิดในปอดของเธอ จากเหตุปัจจัยภายใน คือ เกิดโดยการกลายพันธุ์อย่างผิดเพี้ยนของเซลล์ ซึ่งตัวฆ่าเซลล์มะเร็งในร่างกายเธอ**

กำราบพวกมันไม่อยู่ ทั้งๆที่ เธอ เป็น ผู้หญิงที่สะอาด อนามัยมาก เหล้า บุหรี่ ไม่มีได้สัมผัสตัวเธอ เด็ดขาด (พาให้ผม นึกไปถึง ดาวตลกยุคเก่าของไทย ล้อต๊อค แก สูบบุหรี่ ตั้งแต่วัยรุ่น จนวัย ๙๐ ไม่เห็นจะเป็น มะเร็งปอด) ในตำรานี้ ยังมีหน้ามาสรุปเป็นนัยๆอีกว่า ...

These mutation occur most frequently in women and never smokers.

OMG!

พี่ๆ ฝรั่งครับ สรุปกันแบบนี้ ได้ด้วยเหรอ สาวๆที่อ่านกัน ผิดๆถูกๆ ไม่ใคร่ครวญให้ดีๆ มิพากันไป ดูดบุหรี่ กันตรึมเลยหรือครับ???

TOP 5 WORST TYPES OF CANCER!

As the second-leading cause of adult deaths in the U.S., cancer remains a scary topic that affects thousands of men and women each year. The following information addresses the Top 5 Most Dangerous Cancers in Men and Women based on 2019 cancer facts provided by the American Cancer Society.

- Cancer remains the #2 cause of death in the United States in adults
- 1,800,000 new cancer cases are expected to be diagnosed in 2020
- 606,520 Americans are expected to die from cancer in 2020

- 2 in 5 women will develop cancer in their lifetime
- 2 in 5 men will develop cancer in their lifetime

Five Most Dangerous Cancers in Men (2019)

1. Lung & Bronchus - 72,500 male deaths
2. Prostate - 33,330 male deaths
3. Colon & Rectum - 28,630 male deaths
4. Pancreas - 24,640 male deaths
5. Liver & Intrahepatic Bile Duct - 20,020 male deaths

2019 Cancer Deaths in Men by Percent

- 23% - Lung & Bronchus
- 10% - Prostate
- 9% - Colon & Rectum
- 8% - Pancreas
- 6% - Liver
- 4% - Leukemia
- 4% - Esophagus
- 4% - Bladder
- 3% - Non-Hodgkin Lymphoma
- 3% - Kidney
- 26% - Other

Five Most Dangerous Cancers in Women (2019)

1. Lung & Bronchus - 63,220 female deaths
2. Breast - 42,170 female deaths
3. Colon & Rectum - 25,570 female deaths
4. Pancreas - 22,410 female deaths
5. Ovary - 13,940 female deaths

2019 Cancer Deaths in Females by Percent

- 22% - Lung & Bronchus
- 15% - Breast
- 9% - Colon & Rectum
- 8% - Pancreas
- 5% - Ovary
- 5% - Uterine
- 4% - Liver
- 3% - Leukemia
- 3% - Non-Hodgkin Lymphoma
- 3% - Brain & Nervous System
- 23% - Other
- **Five Most Dangerous Cancers in Males**
- **1. Lung & bronchus** - 72,500 male deaths in 2019

  Lung and bronchial cancer causes more deaths in the United States than any other type of cancer in both men and women. Although survival rates have increased over the years, thanks to improved treatments,

the outlook is still bleak. The one-year survival rate for lung cancer is around 50 percent, yet the five-year survival rate is only 16 percent.

- The main cause of these two cancers is the use of tobacco products, making it very preventable.
- **2. Prostate** - 33,330 male deaths in 2019

Prostate is the second-leading cause of cancer-related death in men, and an estimated 1 in 6 men in the United States will be diagnosed during their lifetime. Survival rates are directly associated with early detection, so men are advised to get screened every year. Males who are diagnosed early have a 98 percent survival rate.

- **3. Colon & rectum** - 28,630 male deaths in 2019

The third most common cancer in men and women, colon and rectal cancer cases begin as clumps of benign cells, called polyps. Over time, these cells become cancerous. Screening is recommended for men over the age of 50, earlier if the patient is at an increased risk of development, to detect the polyps before they become cancerous.

- **4. Pancreas** - 24,640 male deaths in 2019

Because pancreatic cancer progresses rapidly, and no method of early detection has been discovered, it is one of the most dangerous types of cancer. The one-year survival rate is 25 percent, and the five-year survival rate sits at only 6 percent.

- While the cause of pancreatic cancer is still not well understood, obesity and tobacco use are known to increase the risk.
- **5. Liver & intrahepatic bile duct** - 20,020 male deaths in 2019

  Liver cancer occurs more often in men than women and most commonly affects those with liver damage caused by alcohol abuse, birth defects or chronic infection associated with diseases, such as hepatitis C or cirrhosis. Liver cancer is dangerous because it does not cause symptoms until it is in later stages, and early detection is difficult.
- Five Most Dangerous Cancers in Females
- **1. Lung & bronchus** - 63,220 female deaths in 2019

  As with men, lung and bronchial cancer is the leading cause of cancerous deaths in women. The rate of female deaths associated with lung cancer increased steadily for decades, in conjunction with the increasing number of women who smoked, and only recently leveled off in 2003.
- Women can also avoid lung and bronchial cancer by avoiding the use of tobacco products.

Chapter 2
ค่ารักษาแพงนะครับ

ค่ารักษามะเร็ง แพงนะ ไม่มีถูก ผมบอกคุณก่อน!

อาจารย์หมอที่รักษาคุณเปิ้ลท่านหนึ่ง กล่าวเป็นประโยคแรกๆ ที่รู้จักกัน คงอยากจะให้ครอบครัวของเราทราบกันแต่เนิ่นๆ ว่า process ของการรักษานั้นยาวนานแน่ๆ เพราะฉะนั้น ธุรกรรมค่าหมอค่ายาระหว่างทางนั้น จะถูกหรือแพง ก็สุดแท้แต่ ถ้ามันยาวๆ ยอดรวมกันมันย่อมต้องแพงแน่ๆ พวกเราก็ทราบกันดี แม้ก่อนผมจะเขียนหนังสือเล่มนี้เสร็จในปี ๒๕๖๕ เสียอีกว่า หากมีการพูดถึง โสหุ้ย เงินทอง ที่ถูกใช้ไปทั้งหมดเพื่อการรักษามะเร็งให้กับใครคนหนึ่ง (ซึ่งไม่ใช่ราชการหรือผู้ที่มีสิทธิพิเศษบางประการ) ต้องเตรียมกันเป็นหลักล้าน!

ผมทราบครับคุณหมอ ... ยังไงเราก็ต้องสู้จนถึงที่สุด

เป็นคำตอบที่ชัดเจนจากใจของผม ต่อหน้าภรรยาและลูกๆ ที่ไปด้วย พวกเรานับเป็นครอบครัวที่อบอุ่น ขนกันไปหาหมอเป็นเพื่อนคุณเปิ้ลกันแต่ละนัด มีตั้งแต่ ๒ – ๖ คน จนเต็มห้องตรวจในบางครั้งที่เดียว

ที่ตอบได้ชัดเจนปานนั้น เพราะ รู้อยู่เต็มอกว่า แพง ไม่ว่าจะเป็น รพ. รัฐ หรือ เอกชนก็ตาม หนีไม่พ้นคำว่า "แพง"

กรณีคุณเปิ้ล ... **ยังไม่ทันจะเริ่มกระบวนการรักษาโรคเลย เราก็หมดไป ๒ แสนบาทแล้ว**

ประกอบด้วยค่าใช้จ่ายต่างๆ ดังต่อไปนี้ ... X-ray, CT Scan, MRI, Biopsy, blood test in some special parameters. Etc.

ภรรยาพูดกับผม เหมือนคำที่องค์ดาไลลามะ กล่าวไว้เลย **ยามหนุ่มสาว มนุษย์ใช้ร่างกายเต็มที่เพื่อหาเงิน ยามแก่ชรา (ยามเจ็บป่วย) พวกเขาก็ใช้เงินทั้งหมดที่หามาได้ เพื่อรักษาร่างกาย**

จะ ๒ แสน (ค่าวินิจฉัยโรค) ก็ดี

จะ ๒ ล้านก็ดี, จะ ๑๐ ล้านก็ดี หาใช่ เราๆ ท่านๆ จะมีปัญญาจ่ายได้เสมอไปนะครับ และที่เป็นตลก แต่ขำไม่ออกก็คือ **ต่อให้เรามีปัญญาจ่ายได้ไม่อั้น วงการแพทย์ ก็ใช่ว่าจะรักษาโรคมะเร็งนั้นๆ ให้หายขาดได้ เสมอไป, หรือแม้แต่จะการันตีให้ได้ (หมอ ไม่เคยการันตีให้ใครอยู่แล้วล่ะ)**

มันแพงแน่ๆ ครับ ยิ่ง นวัตกรรม ตัวยาใหม่ๆ ที่พัฒนาถึง **gen 3** แบบยาพุ่งเป้า **(Targeted therapy)** ที่ถูกกล่าวขานกันในยุทธภพวงการแพทย์และผู้ป่วยมะเร็ง ว่า วิเศษดุจยาจากหมอเทวดา, เท่าที่ผมทราบ ตัวที่แพงสุดในตลาด (ข้อมูลปี ๒๕๖๔) คือ เม็ดละ ๘ พันกว่าบาท, กินวันละ ๑ เม็ด ทุกวันต่อเนื่องเป็นจำนวนหลายเดือน หรือจนกว่าร่างกายผู้ป่วยจะดื้อยา!

ก็แค่ ... เดือนละ ๒ แสน ๕ หมื่นบาทเหนาะๆ เองครับ

อาจารย์สอนไอคิโดผมคนหนึ่ง ก็เป็นมะเร็งปอดระยะลุกลาม (เช่นเดียวกันกับคุณเปิ้ล) ณ ช่วงเวลาหนึ่ง เมื่อฟังสรรพคุณของยาพุ่งเป้าที่เฉียบคม ไม่เคยพลาดเป้า อย่างกับ ลี้ คิม ฮวง ในวรรณกรรม ฤทธิ์มีดสั้นของโกวเล้ง ก็ถึงกับเคลิ้ม และแน่นอนที่สุดครับ แกเองก็อยากจะหาย, ลงทุนไปขายที่ดินย่านปริมณฑลผืนใหญ่ **ได้สตางค์มาล้านเศษ รีบเอาให้ลูกศิษย์ไปหาซื้อยาหมอเทวดานี้มา กินได้ ๔ เดือน ก็หมดกระสุนดินดำ**

ช่วงต้นๆ ก็ดูดีทีเดียวล่ะ ตัวยานั้น มุ่งเป้าไปที่เซลล์มะเร็งร้ายโดยเฉพาะ แม่นยิ่งกว่าลี้น้อยมีดบินเสียอีก แต่อย่างว่า การแพร่กระจายของมันเร็วและแรงเกินกว่ามีดน้อยเล่มนั้นจะปรามไหว ... อย่างไรก็ตาม หลัง ๔ เดือนไปแล้ว อาจารย์ท่านก็กลับมาทรุดหนัก แล้วก็จากไป หลังจากเสียที่ดินผืนนั้นไปไม่ทันข้ามปี

กระผมขอแผ่เมตตาให้แก่อาจารย์และครอบครัว

ผมเคยคุยกับลูกๆ ว่า .. ยา อะไร เม็ดละตั้ง ๘ พัน คนที่เขาลำบากยากเข็ญ ได้ยินแค่ราคา คนไข้ก็อาจจะช็อคตายไปก่อน, ส่วนใครที่มีปัญญาซื้อ หากวันไหนเผลอทำ ยานี้ตกส้วม คงต้องรีบหยิบมาล้าง แล้วกินจนได้ ... ถ้าเป็นป๋าๆ จะไม่ซื้อกินหรอก เก็บตังค์ไว้ให้ลูกๆ เรียนดีกว่า แม้แต่คุณหมอสาวคนหนึ่ง ยังเปรยว่า ... ดิฉันเองก็ยัง **afford** ไม่ไหวเลยค่ะ

ที่เลวร้าย กว่านั้น ... ยา ชนิดนี้ ไม่ถูก cover โดยระบบประกันทั้งปวงในสยามประเทศ ทั้งหมอเองก็ดี ทั้งตัวแทนประกันก็ดี ต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันแบบกระอักกระอ่วนว่า

ยามุ่งเป้านั้น อยู่นอกรายการยา หรือ พูดง่ายๆ คือ ไม่ให้เคลม!

ไม่ว่าคุณจะจ่ายเบี้ยประกันแพงแค่ไหนก็ตาม แม้กระทั่งคุณได้ซื้อประกันชีวิตแบบคุ้มครองโรคมะเร็งแล้วก็ตาม แต่พวกเขาก็ยังกร้าวประกาศปาวๆ ได้ว่า ...

พวกเขาไม่จ่ายค่ายาตัวนี้โว้ย มีอะไรหรือเปล่า

ผู้เขียน แปลกใจมาก ก็ในเมื่อเราทำประกันมะเร็ง ก็ในเมื่อหมอวินิจฉัยแล้วก็จ่ายยามะเร็งตัวนี้ (ตัวที่เขางอแงจะไม่จ่าย) ทุกอย่างก็ดูชอบธรรมทุกประการ ทำไมเขาไม่จ่าย ไม่ claim ให้เรา หรือถ้าเขาจะเกี่ยงว่ายามันแพงตั้งเม็ดละ ๘ พัน ก็ควรจ่ายตามวงเงินประกันก็ได้นี่ครับ ส่วนเกินผู้ทำประกันเขาก็ยินดีจ่ายเพิ่มอยู่แล้ว (ไม่ใช่จะไม่รับผิดชอบเลยสักบาท) ... เรื่องแบบนี้ผมเคยถกเหตุถกผลกับ คุณหมอหลายท่าน หมอที่ fair man บางท่านก็ยอมรับในเหตุผล แต่ทำอะไรไม่ได้ ได้แต่โยนว่า **คุณต้องไปคุยกับประกันเอง!???)**

อย่างไรก็ดี สำหรับคุณเปิ้ลนั้น ผมตัดสินใจ support ทุกรูปแบบเพื่อให้เธอสบายใจ กระบวนการรักษา ขั้นตอนต่างๆ การเลือก ร พ การเลือกหมอ ฯลฯ ให้เธอเป็น คนตัดสินใจเอง พวกเรามีหน้าที่ เพียง search หาข้อมูลแล้วชงให้เธอครับ

โปรดฟังอีกครั้ง ... รักษามะเร็ง มัน แพงแน่ๆ ครับ

Chapter 3
วันแรกที่ทราบข่าว

สรุปว่า คุณเป็นมะเร็ง!

ต้องเล่าท้าวความไปว่า ก่อน ๔ กรกฎาคม ๒๕๖๓ (ครบรอบแต่งงานปีที่ ๒๗) คุณเปิ้ล ละเลยการตรวจ X- Ray ปอด (แบบพื้นฐานที่พนักงานบริษัททั่วไปควรตรวจประจำปี) ไป ๒ ปี (๒๕๖๑-๖๒) ... ที่จริง เธอใส่ใจเรื่องโรคมะเร็งมาก แต่เธอไป focus ที่การตรวจมะเร็งเต้านม และปากมดลูก ตามกระแสที่ขณะนั้นสังคมกังวลกัน

อย่างที่เราทราบๆกัน ... การรุกคืบ การกำเนิดของมะเร็งแทบทุกชนิดนั้น เกิดอย่างเงียบงัน ซ่อนเร้น หาทางจับได้ยากยิ่งนัก, **คุณเปิ้ลเอง ก็ไม่มีอาการหรือ สัญญาณผิดปกติอันใด ให้ต้องสังเกตเลย นอกจาก เวลากินข้าว นานๆ ครั้ง เธอจะสำลัก เป็นบางคำ** ผมและลูกๆ ได้แต่คิดว่า เธอชอบคุยเวลาที่เคี้ยวข้าวอยู่? กับอาการทนหิวไม่ได้เลยของคุณเปิ้ล ถ้าเธอหิว หรือผิดเวลากินข้าวไป เธอจะหงุดหงิด งุ่นง่าน บางครั้งหนักเข้าถึงมือสั่น ใจสั่น เลยทีเดียว! ซึ่งเราก็ไม่รู้ อาการเหล่านี้นับเป็น **Sign** ด้วยหรือเปล่า?

กระทั่ง ราวๆ กลาง มิ.ย. ๖๓ ผลการตรวจ **X-ray** ของคุณเปิ้ล พบก้อนเนื้อกลางปอดทั้ง ๒ ข้าง ขนาดที่มีนัยสำคัญที่จะต้องวินิจฉัย ... จึงเริ่มเข้าสู่กระบวนการวินิจฉัยโดยละเอียด โน้น นี่ นั่น กระทั่งถึง CT Scan แล้ว ทีมแพทย์ก็เริ่มเห็นสัญญาณส่อไปในทางที่ไม่สู้ดีนัก, ขั้นตอนต่อไป จึงต้องทำการเก็บชิ้นเนื้อ เพื่อฟันธงกันว่า ไอ้ก้อนส่วนเกินนี้จะเป็นเนื้องอกธรรมดาหรือเนื้อร้าย (มะเร็ง)

หมอมือหนึ่ง ด้านการเก็บชิ้นเนื้อ (Biopsy) ประจำ ร พ ใหญ่ ร พ หนึ่ง เอ่ยปากพูดให้คุณเปิ้ลฟังต่อหน้าผมและลูกๆ อย่างแล้งน้ำใจและไร้วาทศิลป์สิ้นดี

ในวันที่ฟ้ามัวหม่น แม้ความคาดหวังของทุกคนจะปรารถนาให้แม่ของพวกเขาจะพ้นอันตราย หรือจะได้รับฟังข่าวร้ายที่เบาที่สุด ... และคุณหมอผู้มีวาจาแล้งน้ำใจผู้นี้ หลังแกทิ้งช่วงให้ห้องตรวจนั้นเงียบราวสุญญากาศนาน ๑๕ วินาที ก็อ้าปากพูดว่า..

"สรุปว่า คุณเป็นมะเร็ง"

ห้องนั้น เงียบต่อไปอีก ๘ วินาที **หลังจากนั้นคุณเปิ้ลก็ระเบิดน้ำตาออกมา** หมอคนนี้ก็ยังไม่ปริปากพูดอะไรเสริมอีก ผมเห็นว่าสถานการณ์ยิ่งแย่ จึงเอ่ยปากโปรยไป

"แล้วมันยังไงล่ะครับ คุณหมอช่วยอธิบายที มันเป็นเซลล์เล็กหรือใหญ่ เป็นเซลล์ดุหรือไม่ดุ"

ไอ้หมอนั่นหันกลับมาขึ้นเสียงกับผมอีก ว่าคุณจะไปรู้ได้ไงว่าอะไรคือเซลล์ดุหรือไม่ดุ ... **ภรรยาของผมยิ่งร้องไห้หนักขึ้นไปอีก ลูกๆ ทั้งสองนิ่งเงียบแบบตกตะลึง**

หมอแบบนี้มีอยู่เยอะไหมครับในประเทศไทย นี่ถ้าไม่ติดว่าภรรยาผมกำลังร้องไห้หนัก ผมจะเปิดศึกวิวาทะกับไอ้หมอคนนี้สักครึ่งชั่วโมง หรือถ้าแกหมั่นไส้ผมมากๆ ถึงขั้นอยากจะวางมวยกับผม ... ก็ได้ทุกเมื่อเลย in Anytime.

แต่แล้ว จู่ๆ ไอ้หมอนั่นก็เริ่มได้สติ เปลี่ยนบทบาทตัวเองจากหมอกลายเป็นพระ แล้วเทศนาร่ายยาวให้ครอบครัวผมฟังเลยเรื่องอนิจจังๆ

ช่างไม่รู้กาลเทศะเอาเสียเลย ผมถามแกในเชิงวิทยาศาสตร์การแพทย์ แกกลับสาธยายธรรมให้พวกเราฟังซะงั้น (คงเห็นว่าสถานการณ์มันบานปลายจนคุมไม่อยู่แล้วกระมัง) ทั้งหมดก็เป็นเพราะวาจาแล้งน้ำใจ ของคุณนั่นเองเป็นต้นเหตุ แทนที่จะใช้หัวใจพูดไม่กี่คำดีๆ ในตอนแรก ตอนนี้กลายเป็นต้องใช้จำนวนคำที่มากขึ้นเกือบ ๕๐ เท่า เพื่อปลอบใจคนไข้ ... แต่ยังไงผมก็สัมผัสได้อยู่ดีว่า**หมอคนนี้ไม่ได้พูดมาจากหัวใจ**

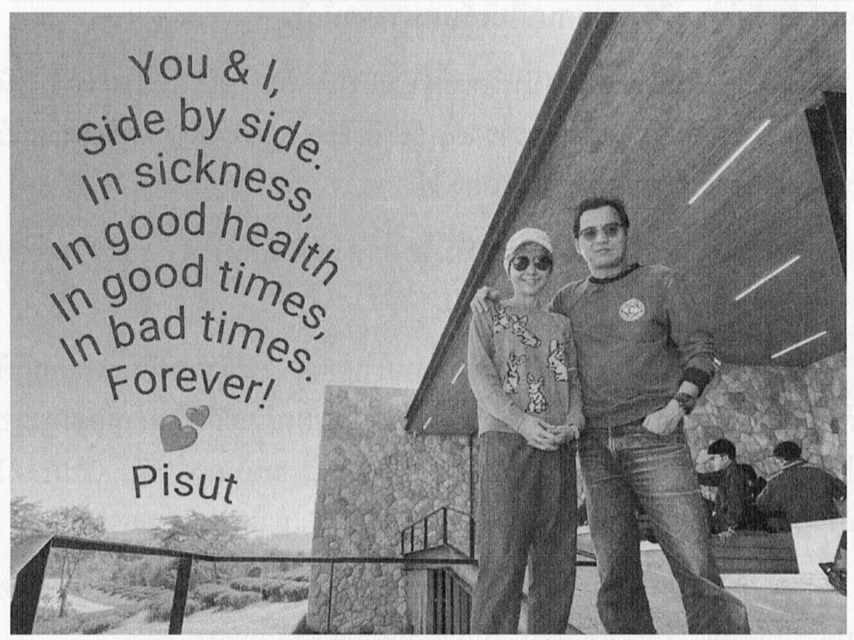
ไม่รู้เป็นเพราะเหตุนี้หรือเปล่า หลังจากนั้นคุณเปิ้ลมีอาการร้องไห้อย่างต่อเนื่องทุกวัน เป็นเวลาราว ๔๐ วัน ทีเดียว หากกักเก็บน้ำตาของเธอไว้ทั้งหมด คงจะเต็มขวดโค้ก ๑.๕ ลิตร ได้

ผมนึกในใจ เป็นหมอนี่มีโอกาสได้ทั้งบาปได้ทั้งบุญนะครับ อยู่ที่สติตัวเดียว

กลับบ้านมา ผมปลอบใจเธอต่อหน้าทุกคน ... **นี่ถ้าผมเป็นแทนคุณได้ก็จะดีมากเลย คุณก็อยู่ดูแลลูกๆ ต่อไป ส่วนผมก็จะถือโอกาสออกบวชไปเป็นพระป่า** อยู่แบบลำบากๆ ฉันมื้อเดียว นอนกลางดิน (ในกลด) กินกลางทราย (ฉันในบาตร) ดูสิว่าไอ้มะเร็งกับพระป่าใครจะตายก่อนกัน

คำพูดนั้นช่วยให้เธอสบายใจขึ้นมาก บางคนดูเหมือนเป็นแค่คำพูดปลอบใจเชิงจิตวิทยา แต่ จริงๆ ในใจผมกลับคิดเช่นนั้นจริงๆ

กรณีของคุณเปิ้ล ... สะท้อน ให้เราๆท่านๆ ควรใส่ใจการตรวจร่างกายใน Parameters ที่จำเป็นอย่างสม่ำเสมอนะครับ อย่างของเธอนั้นอาจจะช้าเกินไปที่จะทำการผ่าตัดได้ด้วยซ้ำ (อีกนัยหนึ่งผมก็คิดว่าคุณเปิ้ลโชคดีที่ไม่เริ่มการรักษาด้วยการผ่าตัดเหมือนกันนะ เพราะอย่างน้อยเธอก็ไม่ต้องเจ็บตัว ร่างกายไม่บอบช้ำแต่ต้นทาง)


You & I,
Side by side.
In sickness,
In good health
In good times,
In bad times.
Forever!
Pisut

Chapter 4
อโหสิกรรมกันแต่วันแรกๆ

ทุกความสัมพันธ์ที่ยาวนาน
ล้วนมีการให้อภัยมากมาย
ซ่อนอยู่ในนั้นเสมอ

โชคดีที่สุด สำหรับชาวพุทธที่พวกเรามีการแผ่เมตตาหรือ อโหสิกรรมกันอยู่เสมอๆ แต่การจะทำกันจนจิตใจมีแต่กระแสชุ่มเย็น ไม่เผลอร้อนรุ่ม ผูกใจเจ็บต่อกันได้นั้น มันต้องอโหสิกรรมกันเนื่องๆ เลยทีเดียว อโหสิฯ ทุกเวลาที่ระลึกรู้ หรือแม้กระทั่งทุกลมหายใจกันเลยทีเดียว

No one is perfect.

โดยเฉพาะคู่สามี ภรรยาที่สมรสกันมา ย่างสู่ปีที่ ๓๐ แถมก่อนสมรส ยังได้รู้จักมักจี่ คบหากันมาอีกร่วม ๑๐ ปีด้วยแล้ว จะให้ หวานแหวว แต๋วจ๋า หาข้อบกพร่องซึ่งกันไม่ได้เลยนั้น... คงไม่มี ดังนั้น

ทุกความสัมพันธ์ที่ยาวนาน ล้วนมีการให้อภัยมากมาย ซ่อนอยู่ในนั้น

อยู่แล้วนะ เพราะหากไม่มีอภัยกันแล้ว ความสัมพันธ์นั้นๆ คงเลิกร้าง แตกวงกันไปแล้ว

ตามที่เล่าสู่กันฟังนั้นล่ะครับ ช่วง ๔๐ วันแรกที่คุณเปิ้ล ทราบว่า ตัวเองเป็นมะเร็งนั้น เธอก็เอาแต่ร้องไห้ คืนหนึ่ง ระหว่างที่ผมอยู่ในห้องพระ

กำลังจะสวดมนต์ (ไม่ได้เป็นคนเคร่งอะไรหรอกนะครับ เพียงแต่ช่วงนั้นอยากจะสวดมนต์ทุกวัน หรือ เท่าที่จะสวดได้ ก็เพื่อสวดให้กับเธอนั่นเอง) เปิ้ลก็เดินตามเข้าไปนั่งพับเพียบข้างซ้ายมือของผม ทันใดนั้นเธอก็ก้มลงกราบ พร้อมกล่าวทั้งน้ำตาว่า ...

อโหสิกรรมให้เปิ้ลด้วยนะ!

ผมเอง ก็ตกใจ รีบยก ๒ มือกราบของเธอขึ้นมา น้ำตาก็เริ่มคลอเบ้า

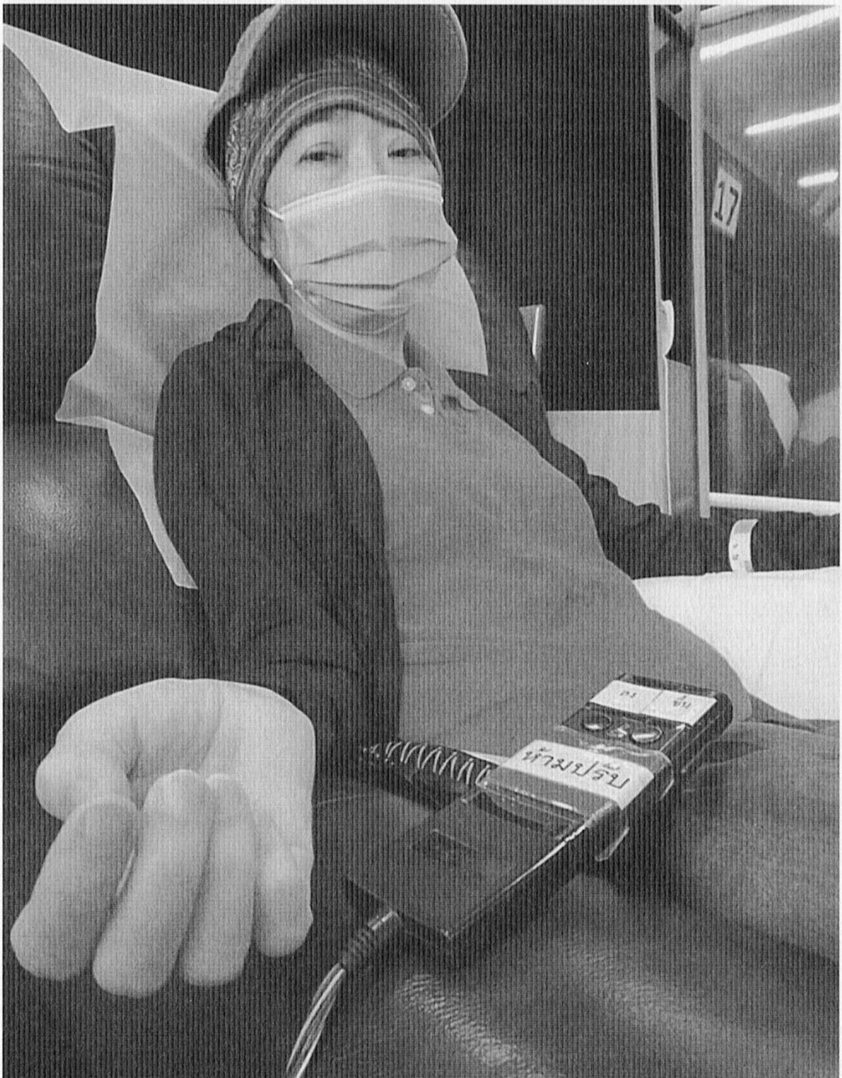
ไม่ต้องหรอกเปิ้ล ไม่มีสิ่งใดที่ผมต้องอโหสิกรรมให้คุณเลยนะ ...

เรา ไม่ต้องกลัวต่อการเผชิญโรคร้ายนี้หรอก ตราบที่เรามีธรรม ปฏิบัติธรรม อยู่เสมอ, ระลึกรู้เรื่อง มรณสติ อยู่เนืองๆ ก็ต้องเข้าใจอย่างถ่องแท้ว่า ทุกชีวิต ล้วนบ่ายหน้าสู่ความตาย ทั้งนั้น ไม่ว่า จะเป็นมะเร็งหรือไม่ก็ตาม อะไรๆก็ไม่แน่ ใครจะไปรู้ ผมอาจจะตายก่อนคุณ ก็ได้นะ

ตั้งหลักได้ แล้วค่อย วางแผน บริหารจัดการ การรักษามะเร็งไปด้วยกันเป็น team work นะ (คือยังไงก็ต้องบริหารจัดการนะครับ ลองนึกสภาพการที่เราจะต้องไป ร พ ทุกๆ สัปดาห์ บางสัปดาห์ไปถึง ๓ วัน, บางวันไปมากกว่า ๑ ร พ, ระบบสาธารณสุข ระบบประกันสังคมอะไรๆ ของบ้านเรานั้นล้วนอืดอาดและไม่ทันสมัยเอามากๆ หรืออาจจะเป็นเพราะ demand and supply problem, อีกอย่างการรักษามะเร็ง ส่วนมากก็เป็นแบบไป-กลับด้วยสิ บ่อยครั้งเราต้องแช่ อยู่ที่ ร พ นั้น ถึงครึ่งค่อนวัน หรือ ทั้งวัน เลยด้วยซ้ำ)

คิดแล้ว ก็นับเป็นข้อดีอย่างหนึ่ง "มะเร็ง" ทำให้เกิดปรากฏการณ์สามัคคีกันมากขึ้นในครอบครัว เพราะความเห็นอกเห็นใจกัน และด้วยความเมตตา กรุณาที่มีต่อกัน จะช่วยลดทิฏฐิมานะที่เคยมีต่อกันลงมากมายก่ายกอง




17
ห้ามปรับ

Chapter 5
หัวปั่นกันทุกราย..

อะไรเอ่ย?
แค่ฟัง หลังวินิจฉัย ก็ตกใจ
เริ่มรักษา ไม่แน่ใจ บวกสงสัย
ระหว่างทาง สับสน หาทางไป
หนทางใหม่ วิธีใด ก็ขอลอง?

ไม่ต้องเดาให้ยุ่งยาก มันคือ "โรคและการรักษามะเร็ง" นั่นเอง ไม่เพียงแต่ ..ค่าใช้จ่ายของการรักษาจะแพงแล้ว.. แต่การควบคุมผม (Results) ก็ไม่แน่นอนด้วย

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว .. ภรรยาของมหาเศรษฐีผู้หนึ่ง (ไม่ใช่ผมแน่ๆ ผมแค่วิศวกรเดินดิน กินข้าวมันไก่จานละ ๓๕ บาท) ป่วยเป็นมะเร็งกระเพาะอาหารขั้นปลาย หมอจาก ร พ เอกชน โคตรแพงแห่งหนึ่งได้วินิจฉัยแล้ว ซึ่งหนทางรักษานั้นมีอยู่ แต่ต้องใช้เงินไม่น้อยทีเดียว อ๊ะๆ กล่าวเช่นนี้กับผู้มีอันจะกินได้อย่างไร หลังใคร่ครวญอย่างถ้วนถี่แล้ว ยังไงเสียเงินทองก็เป็นของนอกกาย หากไม่ทุ่มเต็มที่ให้กับคู่ชีวิตแล้ว อาจจะมาเสียใจภายหลังได้ เสี่ยผู้นี้ จึงจัดเต็ม ผ่าตัดกระเพาะออกบางส่วน (ตามแผนคือตัดออก ๘๐ คงไว้ ๒๐%) จึงต้องนอน ร พ เพื่อพักฟื้นและดูอาการหลังผ่าตัดนานร่วมเดือน, แค่ shot แรกของการรักษา ก็จ่ายไปเกิน ๑๐ ล้านละครับ!

แต่ เดชะกรรม! ผลไม่สวยงามอย่างที่คิด การผ่าตัดนั้นมีการปรับเป็นแผน B ตามสถานการณ์ เนื่องจากมะเร็งมันกินไปเกือบทั้งกระเพาะ **จำเป็นต้องตัดกระเพาะออกทั้งยวง ... เพราะฉะนั้น ภาระการย่อยอาหารทั้งหมด จึงตกเป็นของระบบลำไส้แต่เพียงผู้เดียว** ซึ่งการปรับกลยุทธ์การรักษาตามสถานการณ์จริงนั้น มันเป็นสิทธิอันชอบธรรมของหมออยู่แล้ว จะว่ากันไม่ได้ คณะแพทย์ทุกคนต่างก็ปรารถนาจะให้คนไข้หายนั่นแล

ราวปีครึ่งหลังจากการผ่าตัดครั้งนั้น ภรรยาของเสี่ยก็เดินเข้าออก ร พ นั้นๆ เป็นว่าเล่น แม้จะหมดเงินไปหลายสิบล้านแล้วก็ตาม แต่สมการ การ spent money ก็มิได้แปรผันตรงตาม results ของการรักษา (ยิ่งจ่ายมาก กลับมิใช่ยิ่งรักษาได้ผลดี) อย่างที่ควรจะเป็นเสมอไป (บ่อยครั้งที่มันมักจะแปรผกผัน) สุดท้ายภรรยาของเศรษฐีคนนั้นก็จำต้องจากโลกนี้ไปอย่างสงบ

กระผมขอแผ่เมตตาให้แก่เธอและครอบครัว

หากมองกันเล่นๆ ในอีกมิติหนึ่งก็อาจพูดได้ว่าโรคมะเร็งบางครั้งมันก็ไม่แบ่งชนชั้น วรรณะ **จะเป็นคนจนหรือคนรวย ก็หมดสิทธิจะชนะมันได้เหมือนๆ กัน หลายคนสู้อุตส่าห์บินไปรักษาถึงเมืองนอกเมืองนาก็พ่ายแพ้กับมันอยู่ดี**

ไม่แบ่งแยกความเก่ง ความฉลาด เพราะแม้แต่หมอมือหนึ่งด้านมะเร็ง ก็เคยถูกมะเร็งคร่าชีวิตมาแล้วเป็นจำนวนไม่น้อย

ด้วยเหตุนี้ จึงไม่มีหมอผู้เชี่ยวชาญท่านใดเลยที่กล้าการันตีผลการรักษา ... จุดนี้เอง ต้องยอมรับว่าผมเองเคยคิดแอบอิจฉาพวกหมอๆ อยู่บ้าง ลักษณะการทำงาน เรื่องการการันตีผล **(Results guarantee)** ของหมอกับวิศวกรนั้น ช่างแตกต่างกันราวฟ้ากะเหว

	หมอ (Doctor)	วิศวกร (Engineer)
• Problems	วินิจฉัยโรค	วิเคราะห์ปัญหา
• Offer	Opinions (never commit)	Solutions (commit is needed)
• Guarantee	Never. (แค่กล่าวโดยสถิติ)	A must. ไม่รับรองผล ไม่ซื้อ
• Price	No bargain.	Always bargain.
• Responsible of mistake	คนไข้ มักเซ็นสัญญา จะไม่เอาความ หากเกิดผิดพลาดก่อนการรักษาเสมอ (ไม่ใช่หมอเซ็น)	วิศวกร จะต้องเซ็น สัญญา หรือ MOU รับรองค่าเสียหาย (ค่าปรับ) หากเกิดความผิดพลาด หรือล่าช้า
• Demanding	คนไข้ ต้องง้อ หมอ (ต้องเข้าคิวรอนัดหมอ)	วิศวกร ง้อ ผู้ซื้อ (วิศวกรต้องตามตื๊อ ตามจีบ buyer)
• Perception ทางสังคม	ได้รับเกียรติ และเชิดชู	เป็นแค่สายอาชีพธรรมดาคนหนึ่ง
• Certificate	แม้หมอ จะนับเป็นสุดยอดแห่งสายวิทย์ แต่จบมาทำงานได้ใบประกอบโรคศิลป์? (เพราะการวินิจฉัยโรคและการรักษานั้น ต้องใช้ศิลปะ)	แม้จะมีคะแนนเป็นรองหมอ แต่วิศวะก็เป็นหัวแถวของสายวิทย์เช่นกัน จบมาได้ ใบประกอบวิศวกรรม (ก.ว.) ... (หรือ หมู่นายช่างทั้งหลาย ไม่มีศิลปะเลยหรือไร?)

ด้วยเหตุนี้และเหตุนี้ ... จึงอดมิได้ที่บรรดาผู้ป่วยโรคมะเร็งจะเกิดความกังวล สงสัย ระหว่างการรักษา, คิดไปต่างๆ นานาว่า ว่าการรักษานั้นๆ โดยกรรมวิธีนี้ๆ จะเอา เจ้ามะเร็ง อยู่ไหม? แม้ตอนเริ่มต้น จะศรัทธาและเชื่อใจหมอนั้นๆ ก็ตาม

เมื่อเกิด วิจิกิจฉา ... พวกเขาเหล่านั้นก็จะสืบเสาะแสวงหาวิธีการรักษาที่อื่นๆ หมอคนอื่นๆ หรือแม้กระทั่งแบบอื่นๆ เข้ามาเพียบ จะเป็นการฟังตามคำบอกเล่ากันมา หรือสมัยนี้จะ **search google** หาก็ดี ฯลฯ

แพทย์ทางเลือกก็ดี, แพทย์แผนปัจจุบัน ด้วยกัน ที่ออกแนวใหม่ๆ ไปก็มีบ้างว่าฉีดวัคซีนเพิ่มภูมิพลังภายใน, บ้างว่านำเซลล์เราเอง ไปฝึกวรยุทธ์ให้เป็นนักฆ่าเซลล์มะเร็ง แล้วฉีดกลับลงไป เพื่อทำหน้าที่เซลล์มือสังหาร (NK cells), หรือหมอสมุนไพรที่เปี่ยมภูมิปัญญาทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นหมอพระ หมอฤาษีชีไพร, หมอเขียว หมอแดง หมอแพงหรือหมอถูก ฯลฯ ล้วน ประเดประดังเข้ามา จนทำให้คนไข้มะเร็งจำนวนมากหัวปั่นกันทุกคน วิ่งกันจนขาขวิด **เหมือนชาวพุทธที่ยังพึ่งตนเองไม่ได้ เอาแต่วิ่งไล่ล่าหาพระอรหันต์ไปเรื่อย**

แค่ไปรักษาเป็นประจำที่เดียวก็ว่าหนักแล้ว หนำซ้ำจะต้องดิ้นรนไปที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง ตามล่าหาหนทางรักษาที่หวังผลได้ มิต้องวุ่นวายกลายเป็นมงคลตื่นข่าวกันไปใหญ่เหรอ แต่พวกเขาจำนวนมากเป็นแบบนั้นจริงๆ เพราะมันเคว้งมันคว้าง มาขาดหนทางที่สรตะแล้วในการรักษา **ไม่ต่างอะไรกับคนตกจากเรือ ลอยคออยู่กลางทะเลอันกว้างใหญ่ไพศาล จนมองไม่เห็นฝั่ง แม้หมาขี้เรื้อนเน่าอืดลอยมาก็ต้องคว้าเกาะไว้ก่อน ... จึงต้องหัวปั่นกันทุกรายไป** อย่าแปลกใจไปเลย ถ้าคนไข้มะเร็งแต่ละคนจะต้องลาออกจากหน้าที่การงาน แม้ว่าตัวเองยังจะแข็งแรงอยู่ในช่วงแรกก็ตาม เพราะพวกเขาจะต้องเสียเวลากับการจองคิวรอคิวที่ ร พ. หลัก หนำซ้ำกับต้องพูดคุยสายสารพันเพื่อหาข้อมูล

และก็หัวปั่น วิ่งรอกไปที่ต่างๆ ที่มีความหวัง จะรักษาโรคมะเร็งให้หายได้ทั่วประเทศไทย

ฉะนั้น ... เวลาผมกับคุณเปิ้ลหารือกับคุณหมอ เราจะถามเสมอ **แม้บรรดาหมอๆ จะไม่ยืนยันหรือการันตีผลยังไง เราก็พยายามเข้าใจ แต่เราก็จะขอตัวเลขเชิงสถิติ เพราะกระบวนการรักษาและบริษัทยาทั้งหลาย เขาต้องเก็บสถิติไว้เสมอ**



Chapter 6
ความเครียด vs มะเร็ง

อย่างที่เกริ่นมาตั้งแต่บทแรกๆ ถึงสาเหตุอันมากมายก่ายกองของการทำให้เกิดมะเร็ง ซึ่งไม่มีหมอคนไหนกล้าฟันธงเลยว่าอะไรคือสาเหตุที่แท้จริง ผมว่ามันคล้ายๆ โรคความดันโลหิตเลยนะ สุดท้ายโยนให้กับสาเหตุเดียวยอดนิยมสุดคือ "ความเครียด"

ผมจึงจำเป็นต้องเห็นด้วย คล้อยตามคณาจารย์หมอทั้งหลายไปพลางก่อน ที่นี้สมองผมมันก็อดคิดไม่ได้ว่าแท้จริงแล้ว ความเครียดทำให้เกิดมะเร็ง หรือในทางกลับกัน มะเร็งทำให้เกิดความเครียดกันแน่ (กรณีนี้คือ ยกเว้นความเครียดจากความคิด เมื่อรู้ว่าตนเป็นมะเร็งนะอันนี้ยกออกไปก่อน)

มะเร็งสร้างความไม่สมดุลในระบบเลือด ระบบประสาท และมะเร็งบางชนิดลามไปที่สมอง มีผลโดยตรงทำให้สมองรวน อาจจะหงุดหงิดอาจจะเครียดได้ ประเด็นว่ามะเร็งหรือความเครียด อะไรเป็นเหตุอะไรเป็นผล จึงเป็นที่ถกเถียงกันต่อไปไม่รู้จบ เช่นเดียวกับปัญหาไก่หรือไข่อะไรเกิดก่อนกัน?

หนังสือ คุณชาตรี (*) ยังเขียนไว้ในทำนองเดียวกันนี้ว่า ...
ต้องไม่เครียด
พูดง่าย แต่ทำได้ยากมาก
ก่อนอื่น ต้องหาต้นตอของความเครียดเสียก่อน

ข้อแรก คงไม่พ้นเรื่องความกลัวมะเร็ง และความกลัวก็เป็นสาเหตุหลักของความเครียดด้วย

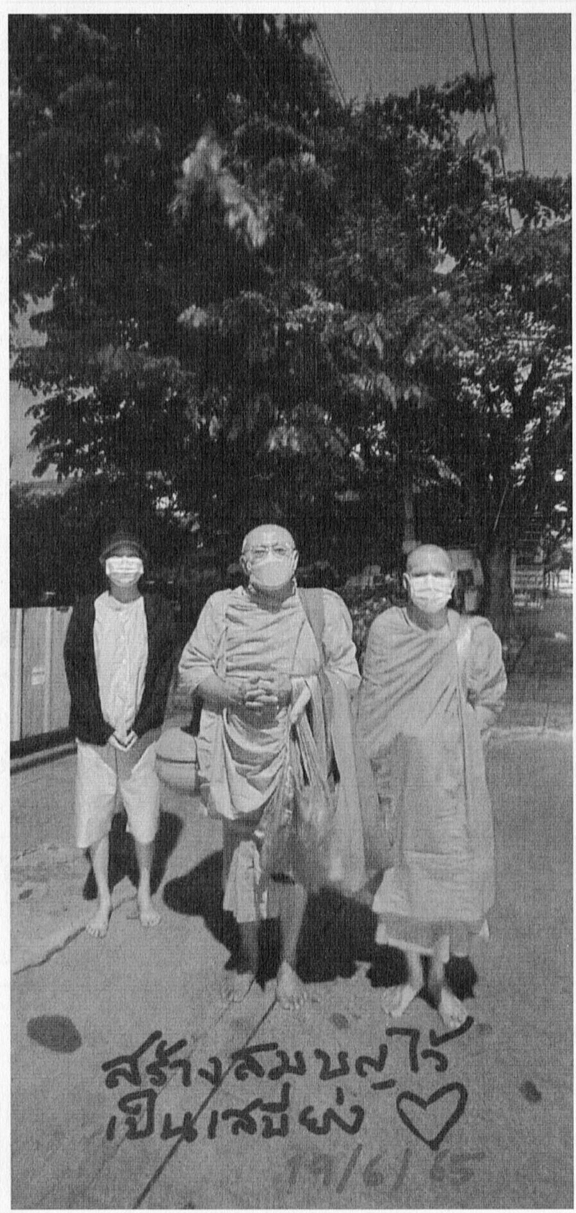
และความเครียด เป็นอาหารโอชะของมะเร็ง ...

อย่างไรก็ดี จากประสบการณ์ของผู้เขียน ที่ได้สนทนาธรรมกับคุณเปิ้ลตลอดระยะเวลาที่ดูแลกัน ผมมีข้อสรุป (Summary) วิธีปรับทัศนคติ (Attitude/mind set) เพื่อลดความเครียดของผู้ป่วยลงได้อย่างหวังผลระยะยาว ดังต่อไปนี้ ...

Issues	Negative	Positive
• **เมื่อทราบว่าเป็นมะเร็ง**	• ทำไมต้องเกิดขึ้นกับฉันด้วย	• เช่นนั้นเองๆๆ : มันมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกๆ คน เพราะในร่างกายเรา มีเชื้อมะเร็ง • เชื่อเรื่องวิบากกรรม (จึงตั้งใจทำดี) • ตั้งสติ ได้เวลาเลิกทำสิ่งไร้สาระได้แล้ว
• **การดูแลสุขภาพที่ผ่านมา**	• ฉันรักษาสุขภาพดีมากๆ แล้วนะ เหล้าไม่กิน บุหรี่ไม่สูบ	• มะเร็ง เกิดได้จากทั้งปัจจัยภายนอก (เช่น พฤติกรรม สูบบุหรี่) • และทั้งเหตุปัจจัยภายใน (เป็นเรื่องยีน, การกลายพันธุ์ของเซลล์)
• **ปรุงผล (สังขารคิด)**	• ต้องตายแน่ๆ	• ทุกชีวิตเกิดมา ก็ต้องตายทุกคน • ดีที่รู้ว่าเป็น จะได้ไม่ประมาท • มะเร็ง เป็นโรคที่ยังพอมีเวลาทำความดีอยู่ (ดีกว่าตายโหง) • อยู่แบบมีสติ ๑ วัน ประเสริฐกว่าอยู่แบบประมาทจนอายุ ๑๐๐ ปี

Issues	Negative	Positive
• Expectation	• ต้องหาย เท่านั้น (ไม่หาย ฉันไม่ยอม)	• หายก็ได้ - ตายก็ดี - ไม่มีฉัน (ไม่มีตัวตน) • แม้ไม่หาย เราก็จะรักษาไปตามครรลอง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดี • รักษาจนสุดทาง ก็ตองยอมรับกับความสิ้นสุดของสังขารร่างกาย อันเป็นสัจธรรม เรื่องธรรมดา
• สภาพจิตใจ	• ร้องไห้ ฟูมฟาย • จิตตก ไม่อยากทำอะไร (ซังกะตาย)	• ยอมรับความจริง • สร้างกำลังใจ • ฝึกสมาธิ (อานาปานสติ)
• ทราบกำหนดเวลาตาย	• ทรุดทันที! • ท้อใจ อยู่แบบตายทั้งเป็น • คิดสั้น (Depress)	• ดีสิ (หลายคนอยากรู้วันตายยังไม่รู้) • ตั้งสติ วางแผน มรดก พินัยกรรม • หมั่นภาวนาไปด้วยระหว่างการรักษาด้วยการดูลม (อานาปานสติ) ด้วยการเพ่งธัมมวิจัย ปลงสังขารที่กำลังเสื่อม
• ยามจะตาย!	• ดิ้นทุรนทุราย (ไม่ปลง) • วิบากส่งผล	• ใจนิ่งยอมรับความจริง (ดูลมหายใจ) • แม้กายทรุดจะดับ แต่จิตยิ้ม ตื่นรู้

เครียดไปใย มะเร็งมิได้หาย ยิ่งกำเริบ
ชุบมือเปิป จากความเครียด ของคนเรา
คนมีธรรม ตั้งสติ มิทันเขลา
ยกจิตเรา ลอยอยู่เหนือ กายเสื่อมโทรมฯ


สร้างสมบุญไว้
19/6/65

Chapter 7
รบกับมะเร็ง (cancer war)

หากเปรียบเจ้ามะเร็งเป็นผู้ก่อการร้ายหัวรุนแรง มุ่งหมายแต่เพียงการก่อวินาศกรรม หรือ ล้างสมองคนดีๆ (เซลล์ดีๆ) บังคับให้เป็นพวกมันหมด (เซลล์ร้ายๆ) เทคโนโลยีแพทย์แผนปัจจุบันทั้งหลาย ก็คือกองกำลังปราบพวกมะเร็งนั่นเอง

แต่ก่อนผมก็ไม่ค่อยเข้าใจคิดว่าวิธีการรักษาต่างๆ ที่มีอยู่จะถูกดำเนินการตามลำดับที่ตายตัว เช่น **(๑) ผ่าตัด → (๒) ฉายแสง → (๓) ยาพุ่งเป้า → (๔) คีโม → (๕) ประคับประคอง (ซึ่งจะรวม pain clinic ในนี้ด้วย)** อะไรทำนองนี้ ซึ่งจริงๆ แล้ว ไม่ใช่ ไม่ตายตัวเลย เป็น **case by case, situation by situation** จริงๆ

ใน ๕ กระบวนรักษา สามารถเรียงสับเปลี่ยน (Permutation) แล้วจะได้ ๕! (*)หรือ ๑๒๐ วิธี ทีเดียว มากไปกว่านั้นบางกรณีในช่วงเวลาเดียวกัน อาจต้องใช้ทั้ง ๒ เทคนิค การรักษามะเร็งไปพร้อมๆ กัน อีกต่างหาก ดังนั้นกระบวนการตัดสินใจของหมอจึงต้องใช้ศิลปะจริงๆ มิน่าถึงได้ใบประกอบโรคศิลป์ มา

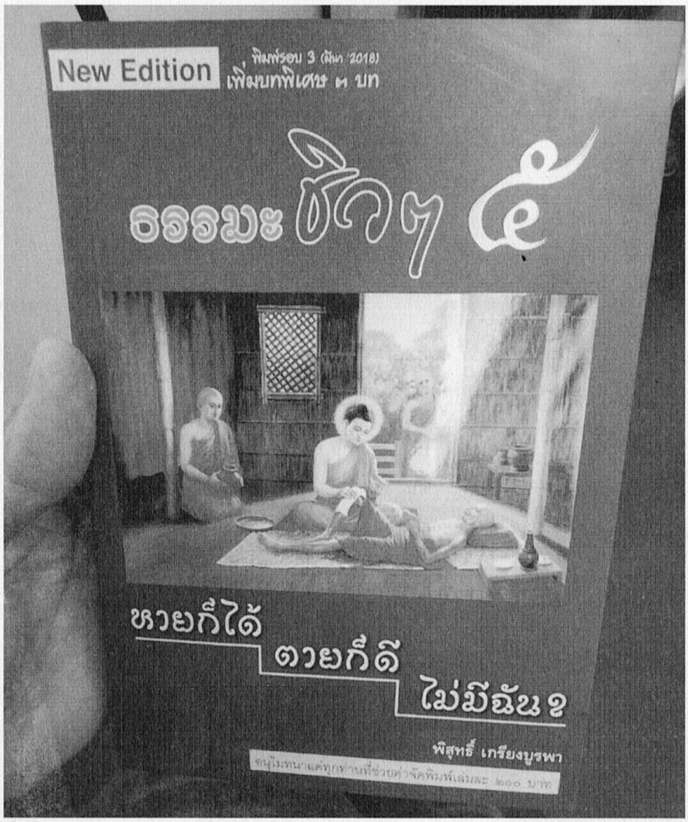
ถ้าเปรียบการรบกับมะเร็งเป็นสงคราม (War) อาวุธยุทโธปกรณ์ทางการแพทย์ก็เปรียบได้ เป็นคล้ายๆ อย่างนี้

Medical technic	Functions	Compare to weapons
ผ่าตัด	• ตัดส่วนอันตรายนั้นออกไป	• ขีปนาวุธ นำพิสัย
ฉายแสง	• เจาะจง สกัดด้วยความร้อนสูง	• Laser beam weapon
คีโม	• กราดพื้นที่กว้าง โดยเคมีทำลาย • ระเบิดนาปาล์ม	• อาวุธเคมี หวังผลวงกว้าง
Targeted therapy (ยาพุ่งเป้า)	• Focus เฉพาะตัวการจริงๆ	• Snipers พลแม่นปืน
ประคับประคอง	• แทบจะไม่ทำอะไรแล้ว นอกจากรักษาไปตามอาการ ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี	• Red cross หน่วยพยาบาลกาชาด หรือทีมฟื้นฟู เยียวยา สานสัมพันธ์

ผู้บัญชาการรบ ก็คือ บรรดาคุณหมอทั้งหลายนั่นแล และการรบพุ่งทั้งปวง ก็จะบังเกิดกันในสกลร่างกายของคนไข้นั่นเอง ด้วยเหตุนี้และเหตุนี้นี่เอง เซลล์ดีๆ หรือชาวบ้านตาดำๆ ที่อยู่ในสิ่งแวดล้อมนั้นไม่มากก็น้อยย่อมต้องวินาศสันตโรตามเซลล์มะเร็งผู้ก่อการร้ายไปด้วยโดยปริยาย แม้จะไร้เจตนาก็ตาม

อย่างไรก็ดี สงครามระหว่างคนกับมะเร็ง ในประวัติศาสตร์นั้น ชัยชนะมักตกเป็นของเจ้ามะเร็ง โดยส่วนมาก (ขออภัยที่จะต้องกล่าวไปตามเนื้อผ้าแบบนั้น)

Remark (*) : Factorial (!) คือ สูตรทางคณิตศาสตร์ 5! = 5x4x3x2x1


New Edition
พิมพ์รอบ 3 (มีนา 2018)
เพิ่มบทพิเศษ ๓ บท
ธรรมะชิวๆ ๕
หวยก็ได้
ตายก็ดี
ไม่มีฉันๆ
พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา
อนุโมทนาแด่ทุกท่านที่ช่วยค่าจัดพิมพ์เล่มละ ๒๐๐ บาท



Chapter 8
สารพันยา

ยา เป็น ๑ ในปัจจัย ๔

เรียนกันมาแต่เด็ก ยา นับว่าสำคัญจริงๆ เท่าๆกับ อีก ๓ ปัจจัย (อาหาร บ้านที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม) ทีเดียว

ไม่นึกเลยว่า ยา ประกอบการรักษาโรคมะเร็งนั้นจะมีสารพันมากมายขนาดนี้ บ่อยครั้ง ๙๕% ของยาที่ใช้เป็นยาประกอบทั้งหมดไม่ใช่ยารักษามะเร็งโดยตรง

ใครที่คาดหวังจะได้ "ยาวิเศษ" จากหมอเทวดาที่ปลีกวิเวกซ่อนเร้นเป็นมังกรซ่อนกาย (Hidden dragon) อยู่บนหุบเขาลึกลับที่ไหนสักแห่ง ประเภทที่ว่ากลืนยาเม็ดเดียวครั้งเดียวแล้วอาการดีขึ้นทันทีคงมีแต่ในนวนิยายจีนโบราณ เท่านั้น

กรณี สารพันยาของคุณเปิ้ล อันขอยกมา สาธยายโดยสังเขปก็มีดังต่อไปนี้ ...

- ยาแก้ปวด ธรรมดา (ไทลีนอล)
- ยาแก้คลื่นไส้ อาเจียน
- ยาระบาย ชนิดต่างๆ มะขามแขก
- ยาช่วย detox
- ยาลดกรด ทั้งชนิดเม็ดและน้ำ
- ยานวด
- ยาลดปวดชนิดพิเศษ

- ยานอนหลับ
- กัญชา
- ยามอร์ฟีน ทั้งแบบ ออกฤทธิ์คลุม ๑๒ ช.ม. ทั้งแบบ ออกฤทธิ์ฉับพลัน (๔ ช.ม.)
- ยาอื่นๆ นอกเหนือ จากการรักษาหลัก: เช่น ยาปากซอย (คนดูแลคุณเปิ้ลเรียกแบบนั้น, ที่จริงมันเป็นยาเสริมภูมิของ clinic หนึ่งที่คุณเปิ้ลไปหาตามคำแนะนำของเพื่อนเธอ ซึ่งพวกเราไม่ค่อยเห็นด้วยเท่าไหร่)/ หรือ ยาจีน ที่เพื่อนคุณเปิ้ล แนะให้กิน ช่วงท้ายๆ เม็ดละตั้งเกือบพัน (คนดูแลสงสัยว่ามันน่าจะส่งผลเสียกับไตมากกว่าช่วยฟื้นฟู) เป็นต้น
- ยาหรืออุปกรณ์พยาบาลประเภทใช้แล้วหมดไป อีกหลายรายการ เช่น น้ำตาเทียม, ผ้าอ้อม, Vitamin ต่างๆ B6, B12, C, Zinc, Calcium, etc.
- และในทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้น มียา หลายขนานเหมือนกันที่ต้องกิน ต้องจ่ายเป็นรายเดือน บ้างก็เดือนละ ๘ พัน, บ้างก็เดือนละ ๑๒,๐๐๐ ฯลฯ รวมๆ กัน นอกเหนือจากยาหลักแล้วก็ต้องมีจ่ายเพิ่มอีก เดือนหนึ่งๆ ๔-๕ หมื่น เลยทีเดียว

คุณเปิ้ล โดยปกติก็เป็นคนกินยายากอยู่แล้ว วิธีที่เธอจะใส่ยาเข้าปากนั้น ผมสังเกตเอาเองว่ามันเป็นวิธีที่คนส่วนน้อยมากๆ จะทำคือกลืนน้ำเข้าไปอมไว้ในปากก่อนแล้วเงยหน้าสูง แล้วจึงหย่อนเม็ดยาลงไป แล้วกลืนลงคอพร้อมกันทั้งน้ำและยา (เข้าใจว่าคนที่กินยาแบบนี้จะไม่ยอมให้เม็ดยาใดๆ สัมผัสโดยตรงกับลิ้นเลย, อาจมีความฝังใจวัยเด็กถึงรสชาติอันแสนขมของยาก็เป็นได้)



แม้ผมจะแนะนำให้เธอ เปลี่ยนเป็นวิธีแบบที่คนส่วนใหญ่เขากินยากัน (คือจะวางยาไว้โคนลิ้น (ตำแหน่งที่ลงคอง่ายๆ) แล้วดื่มน้ำเพื่อกลืนยา) ซึ่งเธอก็ปฏิเสธมาโดยตลอด

ช่วงท้ายๆ ของการเจ็บป่วยนั้น การควบคุมสั่งการอวัยวะของเธอนั้นเริ่มสูญเสียไป บ่อยครั้งที่คุณเปิ้ลหย่อนยาไม่ลงปากตัวเอง พวกเราหรือคนดูแลต้องช่วยหย่อนยาลงปากของเธอที่มีแอ่งน้ำน้อยๆ รออยู่

ผมเฝ้าดู อย่างเวทนา และสงสารเธอจับใจ

นึกถึงคำพูดแรกๆ ที่ผมพูดกับเธอเมื่อทราบข่าวร้ายพร้อมๆ กันว่าเป็นมะเร็ง ...

"นี่ถ้าผมเป็นแทนได้ ให้เอาเจ้ามะเร็งปอดนั้นมาใส่ที่ตัวผมเลยนะ .. มันจะง่ายกว่ากันเยอะเลย"

แม้ระบบ ภายใน จะรวนเร
ย่างก้าวเดิน โซเซ เธอยังไหว
มีรอยยิ้ม ที่ใบหน้า อยู่ร่ำไร
ใจเธอสู้ ไม่ขลาด วิบากกรรม

ใจกับกาย สัมพันธ์กัน แต่แยกกัน
กายป่วยนั้น อย่าทำจิต ให้ถลำ
จิตที่ฝึก ดีนั้น เห็นสัจธรรม
ไม่จำเป็น ต้องทุกข์ ตามกายเอยฯ

Pisut
๒๗ พ ย ๖๕

Chapter 9
ลำดับการเสื่อม (Disable)

สังขารทั้งหลาย มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา

ท่านทั้งหลาย จงทำความไม่ประมาท ให้ถึงพร้อมเถิด

คำเตือนจากองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ากล่าวไว้สั้นๆ แต่ชัดขนาดนี้ (Short and Sharp) พวกเราสิ มักจะเผลอลืมอยู่เรื่อย

ในชีวิตของเราก็คงเคยเห็นกันมาหลายราย เด็กคนนี้ จู่ๆ ก็ป่วยรุนแรง แล้วอีกไม่นานก็ตาย, นักกีฬาคนนี้กล้ามใหญ่มากแกมายกดัมเบลที่สวนเป็นประจำ ตบท้ายด้วยการถอดเสื้อวิ่งรอบสวนหลายรอบ อยู่มาวันหนึ่ง จู่ๆ แกก็เป็นโรคกล้ามเนื้ออ่อนแรง เริ่มจากแขนทั้งสอง หลังจากนั้นไม่นานก็ไม่มีใครเห็นแกที่สวนอีกเลย

พี่ชายบุญธรรม สมัยผมเด็กๆ แกทำงานหนัก ขับแท็กซี่ทั้งวันไม่พักไม่ผ่อน ผมเคยทักให้แกออกกำลังกายบ้าง แกก็ปฏิเสธอ้างว่ายังฟิตปั๋ง เช้าวันหนึ่งเฮียแกสะดุ้งตื่นขึ้นมา ร่างกายซีกซ้ายขยับไม่ได้ หมอบอกเป็นอัมพาตครึ่งตัวแบบฉับพลัน ตั้งแต่นั้นมาแกเพิ่งเริ่มตระหนักขวนขวาย เอาเชือกมาคล้องรางประตูเหล็กหน้าบ้าน เริ่มออกกำลังกายยกแขนตัวเองด้วยเชือก ขึ้นๆ ลงๆ (too late?) เป็นต้น

กรณีตัวอย่างเหล่านี้ ... หากใครโยนิโสมนสิการเป็นก็จะเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จมาแสดงธรรมอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน ก็จะตั้งสติได้ เมื่อคนเรามีสติก็จะได้ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ดี **ผมต้องยินดีกับผู้ป่วยมะเร็งทั้งหลายด้วยนะครับ อย่างน้อยท่านก็เป็นคนหนึ่งที่เผชิญกับหนึ่งในบรรดาโรคร้ายที่ยังพอมีระยะเวลา ...**

และปรากฏการณ์เหล่านี้นี่เอง จะเป็นจุดเปลี่ยนในชีวิตของท่านให้ได้ตระหนัก ตื่นรู้ และใช้เวลาที่เหลืออยู่อย่างคุ้มค่าที่สุด บางกรณีก็ถึงขั้นบรรลุธรรมระหว่างการเป็นมะเร็งเลยนะครับ

อย่างที่กล่าวว่าเพราะพวกท่านที่เป็นโรคมะเร็งนั้น ส่วนใหญ่ยังพอที่มีระยะเวลาอีกมากพอสมควร มีโอกาสได้ทำใจ ได้อยู่กับคนที่รักอย่างมีสติ เมตตา ได้บริหารจัดการทรัพย์สิน หนี้สิน มรดกทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งมันยังดีกว่ามากมาย หากเทียบกับกรณีผู้เคราะห์ร้ายที่ตายทันทีตายแบบฉับพลัน หรือที่เขาเรียกกันว่าตายโหง นะครับ

Who know good or bad?

ผมพูดเสมอเมื่อมีโอกาสบรรยายธรรม ... ใครจะรู้ เกิดเรื่องแบบนี้แล้วมันจะดีหรือแย่ เช่น สาวๆ ติดคุกเพราะคดียาเสพติด (เคยไปบรรยายในเรือนจำหญิง) ผู้เขียนพูดในอีกมิติหนึ่งให้พวกหล่อนสบายใจ อย่างน้อยการมาอยู่ในเรือนจำก็ไม่ต้องควักตังค์ไปซื้อข้าว, ไม่ต้องจ่ายค่าน้ำ ค่าไฟประจำเดือน, ไม่ต้องทะเลาะกับสามี บางคนก็ไม่ต้องถูกผัวซ้อมว่างั้นเถอะ ... พวกเธอก็ปรบมือ ชอบใจกันใหญ่

ใครจะรู้ ดีหรือแย่?

การเป็นมะเร็ง นอกจากจะมีระยะเวลาหนึ่งให้เราได้ตระเตรียมแล้ว ยังเปิดมุมมองความคิดให้เราได้ปฏิบัติธรรมด้วย บางคนจากที่เคยไม่สนใจธรรมมาก่อน ครั้นเมื่อเจอทุกข์ เป้งๆ โดยตรง (ทุกข์จากโรคมะเร็ง) ก็จะเปลี่ยนมุมมองเป็นสัมมาทิฐิโดยฉับพลัน ก็ยังดี

จะพูดเรื่อง **disable situation** ก็พาเกริ่นนำไปไกล ซะเกือบออกทะเลอย่างที่เล่าไปนั่นล่ะ ความเสื่อมของร่างกายคนเรามันเริ่มมาตั้งแต่วัย ๒๐-๒๕ แล้วล่ะ ตามหลักชีววิทยาหลังจากร่างกายคนนั้นโตเต็มวัยแล้วมันก็จะค่อยๆ เสื่อมลง คนปกติก็เสื่อมก็แก่ลง เพียงแต่ว่าคนที่เป็นมะเร็งนั้นจะเสื่อมลงไวกว่าปกติเท่านั้นเอง

ผู้เขียนก็ไม่อยากจะพูดให้เสียกำลังใจ แต่ต้องว่าไปตาม Facts **ร่างกายผู้ป่วยมะเร็งนั้น เสื่อมลงแน่ๆ ครับ อาจจะไวกว่าคนปกติตั้งแต่ ๒ - ๘ เท่า ทีเดียว** แล้วแต่กรณีๆ ไป กรณีคุณเปิ้ล ช่วง ๑๐ เดือนแรกเหมือนเทวดาคุ้มครอง เธอดูเหมือนคนปกติทั่วไปที่ดำเนินชีวิตได้อย่างสะดวกโยธินแทบจะทุกประการ ไม่ว่าจะขับรถ เดิน วิ่ง แม้จะไปปั่นจักรยานกับผมและลูกๆ ที่ sky lane (สุวรรณภูมิ) ระยะทางเกือบ ๒๔ ก.ม. เธอก็ปั่นครบได้แม้จะช้าหน่อย ยังไงก็ต้องขอบคุณทีมแพทย์และยาพุ่งเป้า **(Targeted therapy)** นั้น

แต่อย่างว่า ... ทุกอย่างมีข้อดีข้อเสีย, จะพูดให้ตรงกว่านั้นยาทุกชนิดมีผลข้างเคียงหมด จะน้อยหรือมากเท่านั้นเอง ผมแค่พูดไปตาม **"หลักอิทัปปัจจยตา"** พูดง่ายๆ คือ

เด็ดดอกไม้ ยังสะเทือนถึงดวงดาวได้

นับประสาอะไร ใส่ยาเคมีอะไรสักเม็ดลงในท้องเราฉันใดก็ฉันนั้น

โดยเฉพาะยารักษามะเร็งทุกชนิด มี **Side effects** ทั้งหมด อยู่ที่ว่าเขาจะบอกหรือไม่ อยู่ที่จะค้นพบ **side effect** นั้นๆ แล้วหรือยังไม่เจอในวันนี้พวกทีมคิดค้นยาก็ต้องเจอในวันหน้าอยู่ดี

ยาพุ่งเป้า (**Targeted therapy**) ที่คุณเปิ้ลได้รับอานิสงค์อะไรๆ ส่วนใหญ่ของมันก็ดีนะ เช่น คุมการแพร่กระจาย กระชับพื้นที่ของเจ้ามะเร็งที่อยู่ในปอดของเธอได้ดีไม่ให้เพ่นพ่าน แถมยังทำให้ขนาดมันลดลงหรืออย่างน้อยที่สุดก็ไม่ทำให้มันโตขึ้น,

แต่แล้วก็มี **side effects** บางอย่างเกิดขึ้นกับเธอ อาการที่เด่นเป็นพิเศษคือ ปลายประสาทเท้าชา แรกๆ ก็ดูจะไม่มีนัยสำคัญอะไร นอกจากรำคาญนิดๆ แต่พอนานๆ ไป มันเริ่มชามากขึ้น ชาจนคุณเปิ้ลแทบไม่รู้สึก เวลาใส่รองเท้าแม้แต่เวลานั่งกินข้าวด้วยกันกับผม บางทีผมลองเอาเท้าไปเขี่ยๆ เท้าเธอ เธอกลับคิดว่าเป็นหมาเอาขามาเขี่ยขอกินซะงั้น, และสุดท้ายอาการชาที่ปลายประสาท ก็เริ่มส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตประจำวันของเธอจนได้ ... **เรื่องการทรงตัว!**

นั่นเป็น สัญญาณเสื่อมแรก ของร่างกายคุณเปิ้ล

หลังจากนั้นอาการเสื่อมถอยด้วยสภาพการดำรงชีวิตประจำวันของเธอก็ตามมาเป็นลำดับลำดาเลย กลายเป็นวิ่งไม่ได้แล้วได้แค่เดินเร็วๆ

ต่อมาก็เดินเร็วไม่ได้ ... แล้วก็เดินไม่ได้ stage 1 (ต้องมีไม้เท้า)/ ตามด้วยเดินไม่ได้ stage 2 (ต้องมีคนประกบ)

เอาน่ะ อยากจะมองโลกสวยให้ความเสื่อมมันยุติลงแค่นี้ก็หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ความเสื่อมถอยถัดมาคือ คุณเปิ้ลเริ่มจะนั่งตรงๆ ไม่ได้ ... เรายังหาวิธีใช้หมอนหนุน, ใช้ผ้ารองแบบยกคนไข้ช่วยลุกจากเตียงได้

โชคยังดีที่สถานการณ์ความเสื่อมไม่ไปต่อถึงขนาดลุกจากเตียงไม่ได้หรือขยับตัวไม่ได้ ... ๒ อย่างหลังนี่กระมังที่เข้าข่ายคนไข้ติดเตียง ... ซึ่งเป็นสิ่งที่เธอปรารถนาจะไม่เป็นไม่ประสบพบเจอกับมันเป็นอันขาด!

Chapter 10
สิ่งที่คนไข้อยากรู้

ราว ๒-๓ เดือน ก่อนที่คุณเปิ้ลจะเข้าสู่ช่วงวิกฤติของการรักษา ... เราได้ตกลงกัน จะเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้นมาอย่างที่เล่าให้ฟัง

ครั้งหนึ่งผมถามเธอว่าถ้าหากไม่มีข้อจำกัดในการถาม คุณอยากถามอะไรก็ได้เกี่ยวกับมะเร็งหรือมีข้อข้องใจ อุปสรรคอันใดอยู่จะถามว่าอะไร ....

ต่อไปนี้ เป็น ๖ คำถาม ที่คุณเปิ้ล เขียนขึ้นมา ด้วยตัวเธอเอง!

และผมก็ไปเสาะหาหมอหรือบุคลากรทางแพทย์ ๓ คน มาช่วยตอบโดยสังเขป ดังนี้

คนไข้ที่เจ็บปวด อยากอ่าน อยากทราบ เรื่องอะไร??

๑. ปวด แบบนี้มาจากมะเร็งหรือเปล่า?

๒. ใช้มอร์ฟีนลดปวดนานเข้าจะทำให้ต้องใช้ปริมาณมากขึ้นหรือไม่จะดื้อและมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง?

๓. ใช้มอร์ฟีนบ่อยบ่อยสมองเบลอๆ กินยาแรงขึ้นจะจำอะไรไม่ค่อยได้หรือไม่?

๔. ความเจ็บปวดจะทวีมากขึ้นอีกกี่เท่า?

๕. บริเวณอวัยวะส่วนใดที่มะเร็งไปอยู่แล้วทำให้ปวดและทุกข์ทรมานมากกว่าบริเวณอื่น?

๖. อยากมีความรู้เรื่องเมื่อความเจ็บปวดมาเยือน เราจะกำหนดลมหายใจหรือกำหนดจิตวางอย่างไร กระทั่งให้แยกรูป (ร่างกาย) และนาม (จิตใจ) ได้

Answer # 1:
ถ้าเปรียบกับประสบการณ์ของตนเอง

- เวลาเจ็บปวด ส่วนมากจะคิดถึงแต่วิธีที่จะทำให้ตนเองไม่เจ็บปวด เช่น ยาแก้ปวด ท่าทาง การนอนหลับให้ได้จะได้ไม่เจ็บปวด

- อาการปวดมีหลายสาเหตุ ส่วนมากที่เรามีอาการเจ็บ/ปวดมาจากเส้นประสาทรับความรู้สึกส่วนนั้นๆ ได้รับการบาดเจ็บหรือชอกช้ำถูกรบกวนตามปกติ

- การใช้ยาแก้ปวดนานๆ อย่างมอร์ฟีนต้องเพิ่มขนาด/ปริมาณขึ้นเรื่อยๆ เพราะร่างกายคนเราจะทนต่อระดับยาที่ให้เดิมๆได้ (จะไม่หายปวด) จึงมีผลข้างเคียงแน่ๆ หากได้รับปริมาณมากเกินไป เช่นกดการหายใจ คลื่นไส้อาเจียน ซึมลง สมองจะสั่งการช้าลง

- อาการสมองเบลอ อาจมีผลได้จากยาที่ระงับปวดเพราะต้องอาศัยฤทธิ์ของยาไปกดอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ส่วนอาการจำไม่ค่อยได้อาจมาจากเซลสมองอาจได้รับการกระทบกระเทือนได้จากยาที่เรารับมาเพื่อการรักษานั่นเอง

- ความเจ็บปวดเราไม่สามารถบอกได้ว่าจะมากขึ้นอีกกี่เท่า เพราะขึ้นอยู่กับเซลล์ที่ถูกทำลายไปจากการกัดกินของเซลล์ที่ผิดปกติจ้ะ

- อวัยวะที่ทำให้ปวดและทุกข์ทรมานมากบอกไม่ได้เหมือนกัน แต่ส่วนมากที่เคยเจอกับคนไข้ พวกเขาจะปวดมากเมื่อเซลล์ลงไปที่กระดูกต่างๆ

- เรื่องการกำหนดลมหายใจ/กำหนดจิต เราเองก็ยังทำไม่ได้แต่คิดว่าก็เหมือนกับเวลาที่เรามีความเจ็บปวด ก็ให้แบ่งความรู้สึกของเราไปรับรู้อยู่กับลมหายใจไปด้วย (อานาปานสติ) อย่างละครึ่ง ถือเป็นการเบี่ยงเบนจิตที่รับรู้ความเจ็บปวดจ้ะ

☺☺ คำตอบเท่าที่ตอบได้นะคะ หวังว่าคงพอจะมีประโยชน์ ☺☺

Answer # 2:
บุคลากรทางแพทย์

คนไข้ที่เจ็บปวด อยากอ่าน อยากทราบ เรื่องอะไร??

Q: ปวด แบบนี้มาจากมะเร็งหรือเปล่า

A: • อาการปวดอวัยวะภายใน เกิดจากการที่มะเร็งลุกลามภายในช่องท้อง สมอง หรืออวัยวะต่างๆ อาการปวดจะแสดงออกเป็นปวดบีบ ปวดเกร็ง หรือปวดบริเวณอื่นๆ ของร่างกายที่ไม่ใช่บริเวณที่เป็นสาเหตุ เช่น มะเร็งตับอ่อนส่วนใหญ่ทำให้ปวดหลัง อาการปวด เป็นต้น อาการปวดประเภทนี้ต้องอาศัยแพทย์เฉพาะทางในการรักษาและวินิจฉัย (Pain clinic)

• อาการปวดระบบประสาท เกิดขึ้นเมื่อเส้นประสาทถูกลุกลามหรือถูกทำร้ายด้วยมะเร็ง อาการปวดจะแสดงออกเป็นแสบร้อน ไฟฟ้าช็อต ชา การรักษาต้องใช้ยากลุ่มเฉพาะโดยการใช้มอร์ฟีน มักจะได้ผลไม่ดีนักในกรณีนี้

Q: ใช้มอร์ฟีนลดปวด นานเข้าจะทำให้ต้องใช้ปริมาณ มากขึ้นหรือไม่ จะดื้อและมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง

A • นานเข้าจะทำให้ต้องใช้ปริมาณมากขึ้นและเรียกร้องความต้องการยาบ่อยครั้ง ซึ่งความจริงสาเหตุดังกล่าว อาจเป็นเพราะผู้ป่วยมีพยาธิสภาพของโรคที่รุนแรงขึ้น ส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และเภสัชวิทยาของยา ประกอบกับผู้ป่วยมีความอดทนอดกลั้นต่อความทุกข์ทรมานที่ลดลง ส่งผลให้ผู้ป่วยมีความต้องการยาในระดับที่สูงขึ้น จึงไม่มีเหตุผลที่จะต้องให้ผู้ป่วยทนปวดเป็นระยะเวลานานๆ อีกทั้งการบริหารยาก็อยู่ในการดูแลจากแพทย์และพยาบาลอย่างใกล้ชิด

- **การดื้อยา**

การใช้ต่อเนื่องกันเป็นเวลานานสามารถทำให้เกิดภาวะดื้อต่อยาได้ ซึ่งมีลักษณะสำคัญคือ การที่ต้องใช้ยาในขนาดที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ เพื่อให้สามารถควบคุมอาการเจ็บปวดได้เท่าเดิม อาการดื้อต่อยาดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นได้เร็วกว่าความสามารถของยาในการกดการหายใจ ดังนั้นในผู้ป่วยบางรายที่เกิดภาวะดื้อต่อยาจึงอาจมีภาวะการหายใจถูกกดจากยาได้ระหว่างที่มีการเพิ่มขนาดยาให้สามารถควบคุมอาการปวดได้

- **ผลข้างเคียง (Side effects)**

1. ประสาทสมองส่วน Cerebral Cortex อาการแปรเปลี่ยนทางจิตใจ ง่วงซึม เวียนศรีษะ อ่อนเพลีย มึนงง สับสน สั่น วิตกกังวล อารมณ์เปลี่ยนแปลง เกิดความคิดผิดปกติ กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ท่าเดินผิดปกติ กระวนกระวาย เสียความทรงจำ เคลิ้ม เห็นภาพหลอน ชัก โคม่า ความดันในกะโหลกศรีษะเพิ่มขึ้น ควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บทางศีรษะ

2. ประสาทสมองส่วน Medullary Center กดศูนย์การหายใจ ทำให้หายใจช้าและการเต้นของหัวใจช้าลง ความดันเลือดต่ำ

3. ประสาทส่วนไขสันหลัง (Spinal Cord) มีอาการกระตุก ในส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดขึ้น

4. ระบบหัวใจและหลอดเลือด ทำให้หลอดเลือดทั่วร่างกายขยายตัว ลดปริมาณเลือดที่กลับเข้าสู่หัวใจ ทำให้มีอาการหน้าแดง แน่นหน้าอก อ่อนเพลียจนรู้สึกเหมือนจะเป็นลม ความดันเลือดต่ำ หัวใจเต้นช้า

5. ระบบหายใจ กดการหายใจ หยุดหายใจ ทำให้เกิดอาการสะอึก เสียงเปลี่ยน กล่องเสียงหดเกร็ง อาการหายใจลำบาก ควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยโรคหอบหืด

6. ระบบทางเดินอาหาร ลดการเคลื่อนไหวของทางเดินอาหาร ทำให้ท้องอืด ท้องผูก ท่อน้ำดีหดเกร็ง การเกร็งตัวของลำไส้เพิ่มขึ้น ลำไส้อุดตัน (pseudo-obstruction) มีอาการกระหายน้ำ คลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร ปากแห้ง ไม่สบายท้อง การทำงานของตับผิดปกติ จึงควรหลีกเลี่ยงในผู้ป่วยที่ดื่มสุราเป็นประจำ เพราะเอนไซม์ในตับลดลง

7. ระบบทางเดินปัสสาวะ ทำให้หูรูดกระเพาะปัสสาวะหดเกร็ง ท่อไตหดเกร็ง ปัสสาวะคั่ง ถ่ายปัสสาวะลำบาก ปัสสาวะน้อย ภาวะติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ

8. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็ง กระตุก

9. ระบบประสาทสัมผัสพิเศษ ทำให้นัยน์ตากระตุก รูม่านตาหด การเห็นภาพซ้อน

10. ปฏิกิริยาแพ้ กระตุ้นการหลั่ง histamine จึงอาจทำให้มีผื่นคัน ลมพิษ ตาแดง หรือมีเหงื่อออกมากผิดปกติ

Q: ความเจ็บปวดจะทวีมากขึ้นอีกกี่เท่า?

A • เดาว่าน่าจะ 100 เท่าของปวดกล้ามเนื้อจากการวิ่ง 3 กม. ของผู้หญิง อาการปวดต่างๆ; คม / แทง / ปวดกระดูก ลึก / ปวดเหมือนปวดฟัน / กล้ามเนื้อกระตุก ตะคริว ตะคริว ปวดเมื่อย เป็นระยะ / เหมือนเข็มแทง / อาการชากดทับเส้นประสาทไขสันหลังส่วนกลาง / อ่อนแรง / เจ็บหน้าอกแน่น / การตัด / การแทง / การยิง / การเผาไหม้ / ปวดแสบปวดร้อน

Q: บริเวณอวัยวะส่วนใดที่มะเร็งไปอยู่แล้วทำให้ปวดและทุกข์ทรมานมากกว่าบริเวณอื่น

A • อาการปวด เพราะโรคมะเร็ง พบได้เฉพาะในผู้ป่วยโรคมะเร็งที่อยู่ในระยะลุกลาม แต่ต้องทำความเข้าใจเบื้องต้นก่อนว่าก้อนมะเร็งเองนั้นมักไม่ได้ทำให้ผู้ป่วยมีอาการปวด เพียงแต่เมื่อก้อนมะเร็งลุกลาม และไปกดเบียดอวัยวะอื่น ๆ เช่น ลุกลามไปที่กระดูก มีการกดทับเส้นประสาท จึงทำให้มีอาการปวดอย่างมากกับจุดเหล่านั้นได้

Q: อยากมีความรู้เรื่องเมื่อความเจ็บปวดมาเยือนจะกำหนดลมหายใจหรือกำหนดจิตวางอย่างไร ให้แยกได้

A • ศึกษา file "Dhamma Pain jpsmcu,+Journal+manager, +25_พระวนัส"

Answer # 3:
ทุกคำถามที่ถามมาตอบให้ถูกใจไม่ได้เลย
(นายแพทย์ ผู้มีมโนธรรมคนหนึ่ง)

Q1: **ปวด แบบนี้มาจากมะเร็งหรือเปล่า?**

Ans: มีส่วนมาก

Q2: **ใช้มอร์ฟีนลดปวด นานเข้าจะทำให้ต้องใช้ปริมาณมากขึ้นหรือไม่ จะดื้อและมีผลข้างเคียงอะไรบ้าง?**

Ans: ไม่ดื้อแต่อาจจะต้องเพิ่มลดขนาดตามอาการ เสพยาได้ 100%

Q3: **ใช้มอร์ฟีนบ่อยบ่อยสมองเบลอๆ กินยาแรงขึ้นจะจำอะไรไม่ค่อยได้หรือไม่?**

Ans: 100% มีผลกระทบกับสมองส่วนความคิด การอ่าน และความจำ

Q4: **ความเจ็บปวดจะทวีมากขึ้นอีกกี่เท่า?**

Ans: เท่าที่มันจะเกิด ตามระยะเวลาของโรคกำเริบ ไม่มีใครรู้หรือกำหนดได้

Q5: **บริเวณอวัยวะส่วนใดที่มะเร็งไปอยู่แล้วทำให้ปวดและทุกข์ทรมานมากกว่าบริเวณอื่น**

Ans: อวัยวะทุกส่วนมีความสัมพันธ์กันกับความเจ็บปวด pain in origin and referred pain.

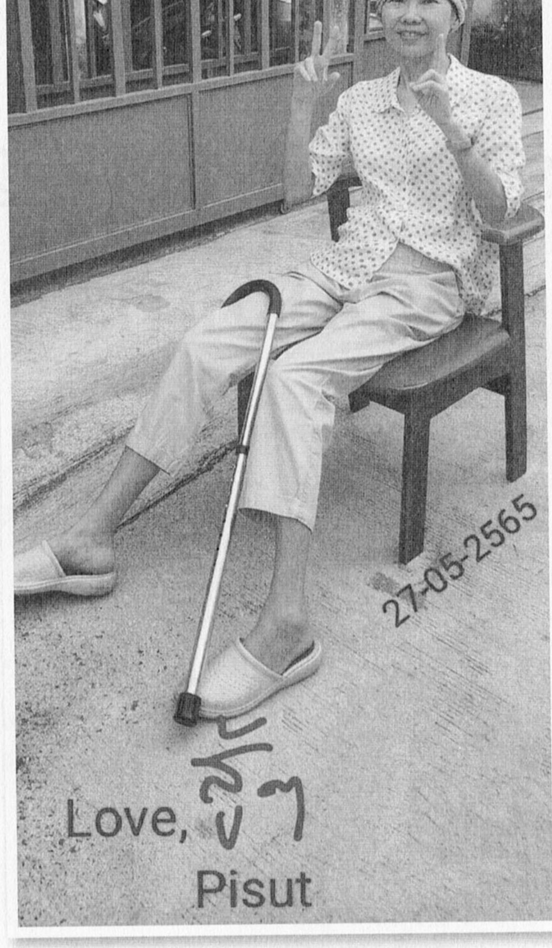
Q6: อยากมีความรู้เรื่องว่า ... เมื่อความเจ็บปวดมาเยือนจะกำหนดลมหายใจหรือกำหนดจิตว่างอย่างไร ให้แยก กาย และ จิตได้

Ans: มึงต้องปรึกษาพระอาจารย์ นะข้อนี้

ส่วนตัว ความเห็นของกู ร่างกายและจิตใจมันผูกพันกัน แยกออกจากกันไม่ได้โดยสิ้นเชิง เมื่อกายป่วยจิตจะอ่อนแอตาม จิตป่วยกายก็จะอ่อนแอตาม ฉันใดฉันนั้น การฝึกจิตกำหนดลมหายใจ จึงเป็นแค่การฝึกการเบี่ยงเบนจิตไม่ให้ยึดติดกับร่างกายและสังขาร เท่านั้น (มิได้ทำให้ ไม่เจ็บปวดตลอดกาล)

ส่วน การจะจัดการอย่างไร กับความเจ็บปวดที่เกิดจากมะเร็งนั้น โปรดติดตามอ่านในบท ๑๕ ... "ปวดหาย ด้วยธรรม" ต่อไปนะครับ

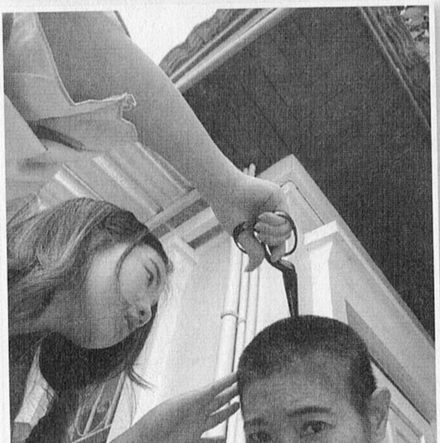
Session B (11- 20)
ปัจฉิมอาการ

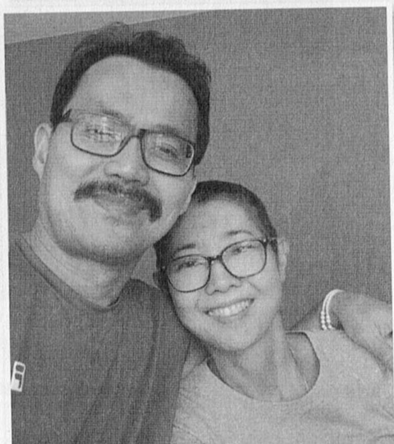

The secret is to live
everyday happily!
27-05-2565
Love, จิ๊ๆ
Pisut

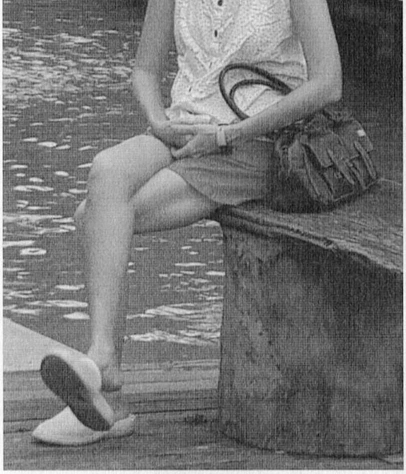






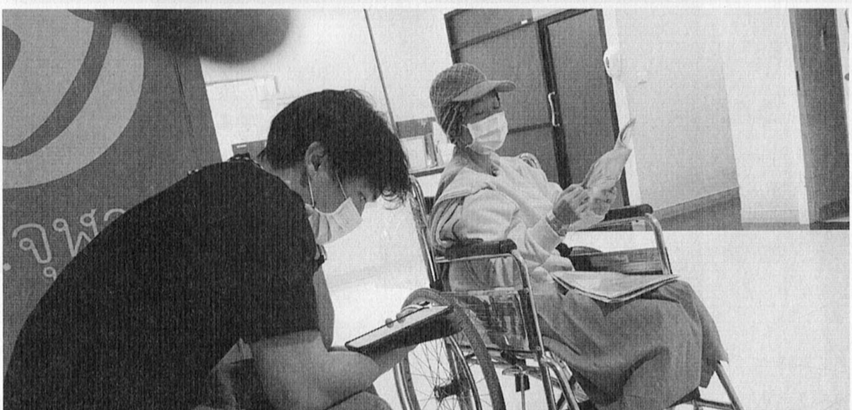


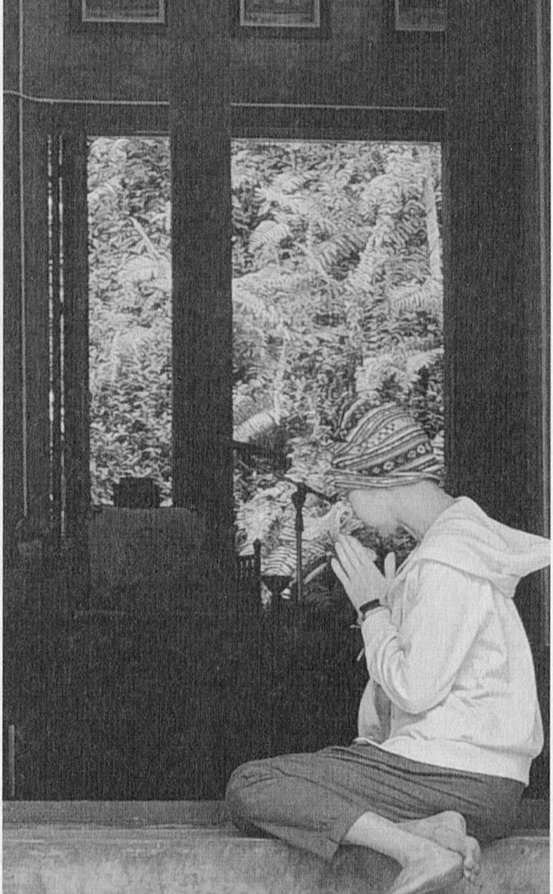












Chapter 11
ฝันของจวงจื่อ

จำได้ว่าเคยอ่านหนังสือ ปราชญ์เต๋าชาวจีน ท่านหนึ่ง นาม จวงจื่อ ประมาณว่า ..

"ครั้งหนึ่ง ข้าพเจ้าฝันไปว่าเป็นผีเสื้อโบยบินไปมาอย่างสบายใจ ไม่มีความวิตกกังวลใดๆ แต่ทันใดนั้น ก็ตื่นขึ้นรู้สึกตัวว่า ตัวเองนอนอยู่บนเตียง แต่ว่ายังเป็นจวงจื่ออยู่ จึงไม่แน่ใจว่า จวงจื่อฝันว่าตนเป็นผีเสื้อ หรือ (ขณะนี้) ผีเสื้อตัวนั้นกำลังฝันว่ามัน เป็นจวงจื่อ?"

ระหว่างที่คุณเปิ้ลกำลังเสวยทุกขเวทนา ในระดับปานกลางอยู่นั้น เธอก็มีความอึดอัด ขัดข้อง จะขยับไปท่าไหน ก็มีแต่ความไม่สะดวก บางอิริยาบถ ถึงกับทำให้เจ็บด้วย เวลาส่วนใหญ่เปิ้ลจึงใช้ไปกับการนอนบนโซฟา, หลับบ้าง ไม่หลับบ้าง ก็ยังได้ผ่อนคลาย

เราเคยถกกันเรื่องเต๋า อยู่เป็นบางครั้ง ผมจึงเอาเรื่อง ท่านจวงจื่อ มาเล่าซ้ำให้เธอฟังอีกรอบ

เมื่อฟังจบ เธอก็งง แล้วถาม

"แล้วมันเกี่ยวอะไรกับเปิ้ลเหรอ?"

ผมจึงอธิบาย ตามจินตนาการของผม ...

"ก็ผมอยากให้คุณได้นอนพัก เวลาหลับฝันไป เชื่อว่าบ่อยครั้ง คุณจะฝันเป็นตัวเอง ยามปกติ แข็งแรง ไม่เจ็บไม่ป่วย ในฝันก็จะได้เดินเหิน วิ่งเล่นอย่างสนุกสนานไง ...

และถ้าจะให้ฉุกคิดต่อก็คือ เมื่อยามตื่นคุณเห็นความลำบาก อึดอาดของตัวเอง ในการขยับเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละอิริยาบถ แม้แต่จะพยายามลุกจากเตียง ก็ตามใช่ไหม?"

"อืมม นะ แล้วไงต่อ?" (เปิ้ลฟังด้วยความจดจ่อ ก่อนผมจะเฉลย)

"ถามตัวเองสิ **ตอนนี้เปิ้ลที่แข็งแรงกำลังฝันว่า ตัวเองป่วยอยู่ หรือเปิ้ลที่ป่วยคนนั้น ฝันว่าตัวเองแข็งแรง?"**

มันเป็นความฝันหรือความจริง?

ว่าไปแล้ว ชีวิตก็คือความฝันนี่เอง เพราะว่าหากเปรียบอายุของจักรวาลที่ดำรงอยู่มาเป็น ล้านๆๆๆปี คือ เส้นตรงเส้นหนึ่งที่ยาวหลายหมื่นกิโลเมตรแล้ว ช่วงเวลา ๖๐-๗๐ ปี ของชีวิตคนๆ หนึ่ง เทียบไม่ได้แม้แต่จุดเล็กๆ บนเส้นตรงนั้นเลย

สรุป มันจะเป็นความฝันหรือไม่

ก็ช่างแม่งเถอะ เพราะชีวิตมันสั้นนิดเดียว

Chapter 12
และแล้ว .. ฉายแสง ก็เอาไม่อยู่

มิบังอาจ กล่าวโทษบรรดาคุณหมอมะเร็งทั้งหลาย หรือแม้แต่จะทำให้อาจารย์หมอเหล่านั้นขุ่นเคืองแต่อย่างใด ผมก็แค่เล่าเรื่องไปตามเนื้อผ้า

บทความของ น.พ. บรรจบ ชุณหสวัสดิกุล (*) ตอนหนึ่ง เขียนไว้โดนใจผมอย่างรุนแรงว่า ... "หลายคนรับการรักษาด้วยการผ่าตัด หรือร่วมกับรังสี (ฉายแสง) และเคมีบำบัด (คีโม) จนครบคอร์สแล้ว ผู้ป่วยก็มักจะยินดีว่าตนนั้นหายขาดจากมะเร็งแล้ว เพราะได้รับการรักษาจนครบตามที่แพทย์กำหนด มีเพียงข้อแนะนำว่าให้ไปตรวจติดตามทุกๆ ๖ เดือน ก็เพียงพอ (monitoring schedules)

ความเป็นจริงมักปรากฏว่า ในเวลาไม่ช้า ประมาณ ๖ เดือนถึง ๒ ปี ต่อจากนั้นก็มักพบความจริงว่ามะเร็งกลับมาใหม่อีกครั้ง คราวนี้มักมาในสภาพที่กระจายไปที่อื่นหมดแล้ว เช่น ที่ปอด ที่ตับ กระดูก หรือ สมอง ผู้ป่วยมักมีความเสียใจว่า ทำไมต้องเป็นมะเร็งซ้ำอีก?

เหล่านี้คือ "โศกนาฏกรรม" ที่เกิดขึ้นอยู่ เป็นจำนวนมากของ ผู้ป่วยมะเร็ง ฯลฯ

...

น.พ. บรรจบ ใช้คำว่า "โศกนาฏกรรม" ... ไม่ต่างอะไรกับความรู้สึกของคุณเปิ้ล และครอบครัวของเรา เธอ ก็ครุ่นคิด กล่าวเชิงตัดพ้อว่า...

ทำไมทำตามคำสั่งหมอ และปฏิบัติครบตามแผนการรักษานั้นแล้ว มะเร็งยังกลับมาอีก แถมหนักกว่าเก่าด้วย

กรณีของคุณเปิ้ล เธอฉายแสงครบ ๒๔ ถึง ๓๐ ครั้งแล้ว คุณหมอก็พูดเองว่าเอาอยู่แล้ว คงไม่ต้องไม่ทำอะไรกับมันอีกระยะยาว แต่เวลาผ่านไปไม่ถึง ๓ เดือน ผลของ Film ออกมากลับดำปื้นจนน่าตกใจ ตอนเราขอดูฟิล์ม หมอยังถามว่า ...

"พวกคุณแน่ใจเหรอ ว่าอยากจะเห็นมัน?"

มะเร็งได้ลุกลาม ไปยังกระดูกเกือบจะทุกส่วน, แถม มะเร็ง ยังเข้าไปยึดตับ มาเป็นอาณานิคมใหม่ของมัน ดูสิ มันช่าง โหด-เลว-โง่ สิ้นดี

ทุกคนได้แต่ทำหน้าอึ้ง รอจนคุณหมอเจ้าของ Project การฉายแสงกล่าวว่า ...

"หมอ ไม่คิดว่าการก้าวหน้าของโรค มันเร็วกว่าที่คิดไว้จริงๆ"

(ผมได้แต่คิดในใจ) แล้วไงครับ ไม่เห็นคุณหมอจะขอโทษ หรืออธิบายอะไรมากกว่านี้เลยหรือ?

สมแล้วกับคำว่า "โศกนาฏกรรม" ทางหัวจิตหัวใจของคนไข้มะเร็งนะเรื่องแบบนี้คงต้องทำใจ

Chapter 13
คีโม ... สิ่งที่เธอปฏิเสธมาตลอด

เคยฟังนิทานโบราณ เรื่องหนึ่ง จากพระในสวนโมกข์ ท่านเล่าว่า ...

กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว เด็กน้อยแสนซนคนหนึ่งเล่นพิเรนเผลอกลืนเหรียญบาทเข้าไปติดตรงลำคอ (เหรียญบาทสมัยก่อนใหญ่กว่าเหรียญ ๕ บาทปัจจุบัน) เข้าทำนองที่ว่า กลืนไม่เข้า - คายไม่ออก

คุณยาย ผู้ใหญ่เพียงคนเดียวที่อยู่ที่นั่น ตกใจไม่รู้จะทำยังไง จึงวิ่งไปคว้าขวดน้ำกรดมาเหยาะใส่เหรียญ โดยให้หลานอ้าปากกว้างๆ หมายจะให้น้ำกรดนั้นกัดกร่อนเหรียญนั้นให้ร่อยหรอลงไปในพริบตา!

คุณยายทำการไปด้วยความรักหลาน ต้องการช่วยหลานให้พ้นทุกข์ โดยหารู้ไม่ว่าน้ำกรดรุนแรงนั้น มิใช่แค่กัดกร่อนเหรียญเพียงอย่างเดียว แต่มันยังกัดกร่อน (Corrosive) เนื้อเยื่อ เซลล์น้อยๆ ในร่างกายของเด็กด้วย

ผมเอง อดเอาเรื่องนี้มาเปรียบเปรยกับกระบวนการเคมีบำบัด หรือที่เรียกย่อๆ ว่า คีโม (Chemotherapy) สำหรับการรักษามะเร็งไม่ได้จริงๆ

บรรดาอาจารย์หมอทั้งหลายอย่าว่าผมเลยนะครับ วงการแพทย์แผนปัจจุบันในโลกของเราทุกวันนี้มันวิ่งตามหลังโรคมะเร็งเสมอ คือ**ถ้าเอาโรคมะเร็งเป็นตัวตั้งแล้วไซร้ กระบวนการคีโมคงต้องถูกจัดเป็นการแพทย์แผนอดีต ดูท่าจะเหมาะกว่าเพราะ Process ของมันทั้งระบบไม่เคยสรตะว่าจะได้ผลสมบูรณ์ที่ยั่งยืน** หากจะแก้ได้ก็แก้กันที่ปลายเหตุ แก้แล้วได้ผลเสียอย่างอื่นตามมา (แก้อย่าง เสียอย่าง)

คุณเปิ้ล ... ตั้งเป็นหนึ่งในนโยบายของเธอทีเดียวว่าจะปฏิเสธการรักษาด้วยคีโมโดยประการทั้งปวง แต่แล้วหลังจากปีกว่าที่ต่อสู้ฟันฝ่าการรักษามะเร็งปอดมา **สุดท้ายหวยก็มาโผล่ที่คีโมจนได้**

ก็มะเร็งมันลุกลามไปทั่วแล้ว ถ้าไม่ใช่ระเบิดปูพรม ไหนเลยจะสกัดยับยั้งมะเร็งอันธพาลเหล่านั้นให้อยู่หมัดลงได้?

Medical convincing บ่อยครั้ง ก็เล่นกับความกลัวของคนไข้ บ้างก็กลัวตาย, บ้างก็กลัวเสียโอกาส (คือถ้าลองแล้วดีขึ้น, ไฉนเลยจะกล้าปฏิเสธ) หลายๆ กรณี คนไข้หนักทั้งหลาย ก็อดไม่ได้ ที่จะคิดไปต่างๆ นานาในทำนองที่ว่า ...

To do OR to die?

To take risk OR to do nothing?

......

ต่างๆ นานานี้เอง ทำให้คุณเปิ้ลตัดสินใจยอมรับการโน้มน้าวจากคุณหมอ ลองฉีดสัก ๑ ชุด (ไม่เกิน ๔ เข็ม ห่างกันเข็มละ ๓ สัปดาห์) และสามารถหยุดการรับคีโมได้ในทุกขณะ

แม้ว่าตัวผมจะไม่เห็นด้วย ทั้งยังบอกกับตัวเองเสมอว่าถ้าเป็นมะเร็งจะไม่รับคีโมเลย, อย่าว่าแต่รับคีโมเลย แม้แต่จะเข้าสู่กระบวนการรักษาแบบแพทย์แผนปัจจุบัน ผมก็ยังไม่ปรารถนาเลยจริงๆ ... อันนี้มิใช่เพิ่งจะมาพูดตอนภรรยาเป็นมะเร็งเสียเมื่อไหร่ พูดว่ามาเป็นสิบๆ ปีแล้ว วัตถุพยานก็มีปรากฏอยู่ในหนังสือเล่มก่อนนี้ (หายก็ได้-ตายก็ดี-ไม่มีฉัน/ธรรมะชิวๆ ๕) ... แต่สำหรับกรณีคุณเปิ้ลแล้ว การตัดสินใจสุดท้าย **(Final decision making in each step)** ตลอดทุก step ของการรักษา**เป็นของคุณเธอเสมอ**

คุณเปิ้ลรับคีโมได้เพียง ๒ เข็ม แรก เท่านั้น ... ตลอดระยะเวลาที่รับมันก็ทรมานมากขึ้นกว่าปกติมากมาย (ปกติก็ทรมานไม่เบาอยู่แล้ว) และสุดท้ายต้องหยุดการรับในเข็มที่ ๓ ทั้งๆ ที่นัดกับทางโรงพยาบาลไว้แล้วก็ตาม

ความเห็นที่ต่างมุมเกิดขึ้นเสมอ ตลอดระยะทางการรักษามะเร็ง เพราะมันไม่เคยมีอะไรที่ชัดเจนเลย แม้แต่ตัวเลขทางสถิติก็เป็นเหมือนกับเครื่องลางของขลังให้มีความหวังได้ชุ่มชื่นหัวใจเท่านั้นเอง ...

Issues	Opinions #1 (Some doctors)	Opinion #2 (mine)
ก่อนฉีดคีโมเข็มแรก	• รีบฉีดเถอะ ก่อนจะลุกลามไปทั่ว	• ฉีดแล้ว ใช่ว่าจะหยุดลุกลามได้ ๑๐๐%
สภาพร่างกาย ก่อนรับเข็มแรก	• หมอว่า ยังดูดีกว่าคนไข้ของผมบางคนอีกนะ	• คนนอกอาจเห็นว่าดูดี เราอยู่กับคนไข้ตลอด เธอทำท่าจะไม่ไหวแล้ว และมีปัญหาต่อวิถีชีวิตประจำวันมากทีเดียว
และแล้วก็ฉีดไปแล้ว ๑ และ ๒ เข็ม	• ต้องรอดูผลนะ ว่าคีโมที่ฉีดไปนั้น จะคุมมะเร็งได้ไหม	• ไม่ว่าจะคุมได้หรือไม่ แต่คนไข้ก็วิบัติยิ่งขึ้นแล้วล่ะ • ไม่แน่ใจจริงๆ วิบัติเพราะคีโมหรือเพราะความก้าวหน้าของโรค?
เมื่อจะรับเข็มที่ ๓	• ดูร่างกายคนไข้ยังพอไหว แต่ญาติต้องตัดสินใจเองนะว่าจะรับไหม	• ก็มีบาง Parameters ของผลเลือดเธอต่ำกว่าเกณฑ์ ผมไม่คิดว่าจะให้เธอรับคีโมต่อนะ

Issues	Opinions #1 (Some doctors)	Opinion #2 (mine)
	• ถ้ารับก็มีโอกาสยุติการลุกลาม แม้จะมีความเสี่ยง	• ไอ้ความเสี่ยงอาจสูง ๘๐% ที่จะทำให้วิถีชีวิตแย่ลง ๒๐๐% • ในทางกลับกัน โอกาสสำเร็จ ๒๐% นั้น อาจทำให้วิถีชีวิตดีขึ้นอีกแค่ ๑๐% • ผมกำหนดสถิติเอาเอง จากสีหน้าคุณหมอ โดยใช้หลักทฤษฎีเกมส์ (หรือค่าคาดหวัง) คำณวนออกมาเป็น ... (0.8 x (-200)) + (0.2 x 10) = -158 • Expected value ออกมา negative มากมาย ผมจึงเสนอให้คุณเปิ้ล หยุด! เพราะโอกาสตายคาเข็ม มีมากกว่า

จริงอยู่ ทุกคนหวังดี และต่างก็ปรารถนาผลสำเร็จด้วยกันทุกฝ่าย แต่ด้วยความเคารพ ... **การจะรับหรือจะหยุดรับคีโมนั้นเป็นสิทธิของผู้ป่วยโดยชอบธรรมทุกประการ เพราะฉะนั้นไม่มีใครรู้ตัวดีเท่ากับตัวคุณเองนะครับ**

So, to select the way by yourself is the smartest.

Chapter 14
กลืนก็เจ็บปวด ไม่กินก็ไม่ได้

การเจ็บปวดทรมานด้วยตัวเราเอง บางครั้งอาจดีกว่าการเห็นคนที่เรารักเจ็บปวดนะ ...เรื่องแบบนี้ ใครไม่เคยผ่านประสบการณ์นั้นๆ มา พูดไปก็อาจจะไม่เข้าใจ

ไม่รู้ว่าเพราะผลจากฉายแสงหรือจากคีโม มันทำให้หลอดอาหารของเธอเจ็บแสบ แม้แต่การกลืนน้ำก็ตาม ยิ่งถ้าอาหารด้วยแล้วยิ่งทรมาน

ปรารถนา (สิ่งที่ไม่ขอพบเจอ) ของคุณเปิ้ล คือ...

๑. ไม่ติดเตียง

๒. ไม่มีแผลกดทับ

๓. ไม่มีช่วงทุกข์ทรมานนาน

๔. ไม่ต้อง feed อาหารทางสายยาง หรือทางอื่น (ขอกินทางปากตลอดชีวิต)

ผมก็รับปากเธอจะพยายามอย่างดีที่สุดตามที่เธอปรารถนา เพียงขอไว้แต่ข้อ ๔ ให้ยืดหยุ่นหน่อยเพราะบางทีมันก็จำเป็นในขั้นตอนการรักษาของทีมหมอ

จริงอยู่ การปฏิเสธการรักษาเพียงเพื่อยื้อชีวิตอย่างสิ้นหวังนั้นเป็นสิทธิของคนไข้ แต่หากยังมีหนทาง มี % ของความเป็นไปได้อยู่ เราก็ต้องปล่อยไหลไปตามครรลองของมันก่อน ตราบที่มันไม่กระทบต่อคุณภาพชีวิตเราจนเกินไป **แม้จะไม่รวยแต่เงินเราก็มีพอรักษาคุณนะเปิ้ล ไม่จำเป็นต้องพึ่งญาตโยมที่ไหน ขอให้ตัดเรื่อง financial worrying ไป**

เอาอย่างที่คุณต้องการเลย

......

เปิ้ล ไม่อยากเจ็บปวด ทรมาน

Anyway we must accept that .... มันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงได้ยาก **ความเจ็บปวดทรมานนั้น มาคู่กับมะเร็งเสมอ** (มีคนส่วนน้อยเท่านั้นที่ไม่เจ็บมากมาย) แต่นวัตกรรมทางการแพทย์เราก็มีสารพัดยาหลายสูตร morphine ทั้ง pain clinic ที่ทำมาเพื่อระงับความเจ็บปวดของมนุษย์อยู่แล้วอย่าห่วง

ยังเคยพูดกับเธอว่า ... **ถ้าความเจ็บปวด มันแบ่งเบากันได้เหมือนความต้านทานไฟฟ้า ก็จะดีนะ** เช่นว่าความเจ็บปวด ๑๐๐ ที่อยู่กับคุณเปิ้ลตอนนี้ หากผมไปจับมือเธอ ก็จะหาร ๒ แบ่งความเจ็บปวดนั้น รับไปคนละครึ่ง, หากเอาลูกๆ ทั้ง ๒ มาร่วมจับมือกันเป็นวงใหญ่ขึ้นมาอีกได้ ความเจ็บปวดก็จะถูกลดทอนลงไปเหลือแค่ ๒๕ ... แต่นั่นหมายถึงคนที่เขามาร่วมจับมือต่ออนุกรมด้วย ต้องยินดี เต็มใจ รับความเจ็บปวดไป ส่วนหนึ่งด้วยเสมอนะ

....

ณ ขณะนั้น เปิ้ลเองก็พูดเน้นย้ำความปรารถนาสูงสุดของเธออีกคราวว่า ...

อยากแยกกาย แยกจิต ไม่รับรู้ซึ่งเวทนา ความเจ็บปวดได้

ซึ่งผมก็ทั้งอนุโมทนา ทั้งให้กำลังใจ และให้แนวทางเธอมาตลอด ไม่ว่าจะเป็นแนวพระป่าครูบาอาจารย์ ท่านเข้าฌานสมาธิชั้นลึก แล้วถอดจิต ไม่รับรู้ซึ่งเวทนาความรู้สึกจากกายหยาบเลย เอาเข็มมาจิ้มแทงท่านก็ไม่สะดุ้ง กระทั่งยังเคยมีกรณีที่พระท่านเข้าฌานสมาบัติเป็นเวลานาน แต่ลืมสั่งเสียให้ลูกศิษย์ลูกหาทราบ เวลาผ่านไปแรมเดือน กระทั่งลูกศิษย์ลูกหาคิดว่าอาจารย์ของตนอาจจะตายแล้ว เพราะเช็คระบบลมหายใจก็ไม่มี หาชีพจรก็ไม่เจอ จึงนำไปเผา ทำพิธีให้เสร็จสรรพ ทั้งๆ ที่ท่านยังไม่ตาย !

หลวงปู่แหวน หลวงปู่ขาว กรณีต้องกรีดเนื้อผ่าตัด ทำแผลบนดอย ไร้หยูกยา อย่าว่าแต่ยาชาเลย แม้แต่พาราแก้ปวดก็ไม่มี ท่านแค่เปรยกับหมอก่อนลงมือผ่าว่าขอเวลาแป๊ป ให้ท่านเข้าสมาธิลึกก่อน

มีหลักฐานชัดเจน ว่าอานาปานสติ ช่วยขจัดอาการเจ็บปวดได้จริงๆ

แม้ผมเองก็เคยทดลองมาแล้ว ระหว่างทำฟันกับหมอมือขูดหินปูนที่ละเอียดลึกสุดเหงือก (ไม่ใช่สุดใจ) เมื่อตระหนักว่าจะอย่างไรก็ไม่มีทางหลีกหนีความเจ็บจี๊ดสะดุ้งเฮือกได้ จึงตัดสินใจย้าย focus ไปที่ลมหายใจเข้าออกของเราเลยดีกว่า ก็แค่อ้าปากกว้างๆ ไว้ ให้หมอเธอทำหน้าที่ของเธอไป ผมก็เฝ้าลมหายใจที่เข้า ออก ๆๆๆๆ จาก เร็วๆ เพราะเจ็บ ก็เริ่มช้าลงๆๆ

ปรากฏว่า ความเจ็บปวดค่อยๆ จางลงไป จนกระทั่งไม่รู้สึกรู้สากับมัน

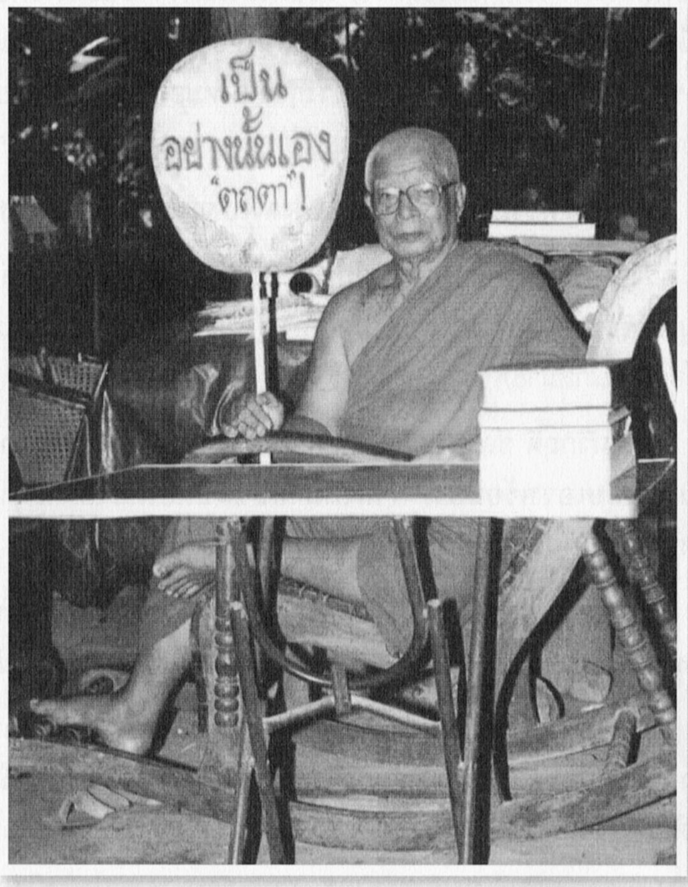
จริงอยู่ ที่เราๆ ท่านๆ ไม่ได้กำลังสมาธิถึงระดับขั้นเกจิ แต่ก็ยังพอมีพลานุภาพระดับหนึ่งเหมือนกัน สำหรับคนที่ฝึกจิตอยู่อย่างไม่ละทิ้ง (อย่างน้อยก็ ขนิกสมาธิ)

แม้ยามวิกฤติ ขณะเรากำลังเผชิญอันธพาลที่กำลังใช้มือขวาประกบด้ามปืนที่เหน็บเอวพร้อมยิง, กำลังสมาธินี้จะหล่อเลี้ยงสติทำให้เรานิ่งไม่สั่นไหวต่อมัจจุภัยที่อยู่เบื้องหน้าได้ ฉันใดฉันนั้น

คนไข้ที่กำลังตกอยู่ในขั้นตรีฑูต โอกาสเป็นหรือตายพอกันนั้น กำลังสมาธิก็สามารถ support เขาให้ต้อนรับพญามัจจุราชได้อย่างสุขุมคัมภีรภาพ

สุขุมกว่าคนปกติทั่วไปที่ต่างพยายามดิ้นรนตะเกียกตะกายหนีความตาย ยืนยันการอยากจะดำรงอยู่แม้สังขารร่างกายจะหมดอายุขัย หรือกำลังจะแตกดับลงแล้วก็ตาม

ท่านว่า อย่างไหนดีกว่ากันล่ะครับ (ประเด็น แยกธาตุแยกขันธ์ แยกกายและจิตนั้น จะขอพูดกันอีกครั้งในบทต่อไป)


เป็นอย่างนั้นเอง
"ตถตา"!

Chapter 15
*** ปวดหาย ด้วยธรรม ***

ยาใด ในโลกหล้า
เสาะหามา ระงับปวด
กัญชา มอร์ฟีน อันยิ่งยวด
หาใช่หยุด เจ็บปวด ตลอดกาล
ยังมี ตัวยา อันประเสริฐ
ทำให้เกิด วิปัสส – ทัศนญาณ
วิจัยชัด แยกธาตุ แยกขันธ์
ไม่รับรู้มัน ความเจ็บปวด ทางกายเอยฯ

ช่วงท้ายๆ ของความเจ็บป่วย ผู้เขียนยังคุยเล่นกับเปิ้ลอยู่เลยว่า ... ตอนนี้บ้านเราแทบจะกลายเป็นแหล่งรวมยาเสพติดไปแล้ว มีทั้งกัญชา มีทั้งมอร์ฟีนหลายชนิดตามที่คุณหมอจัดมาให้...

ขาดก็แต่ เฮโรอีน เท่านั้น (ฮา....)

เป้าประสงค์เดียวของบรรดายาเหล่านั้น ก็เพื่อระงับความเจ็บปวด ดับทุกขเวทนาในสังขารของตัวคนไข้นั่นเอง แต่อย่างว่า ... กลไกของมันก็คือจัดการที่ระบบประสาทนั่นเอง และยาในวงการแพทย์ทั้งปวง ก็เพื่อจัดการซึ่งเป็นทางกาย (Physical) เป็นประการสำคัญ แม้จะมียาที่จัดการทางจิต (Mind) อยู่บ้าง **แต่ก็ไม่มียาชนิดใดในทางโลกเลยที่จะก้าวข้ามไปจัดการถึงระดับจิตวิญญาณของคนเราได้** (Spiritual level)

คำสอนแห่งพระพุทธเจ้า ... ในหลายประเด็น มีกล่าวถึงเทคนิค วิธีการหนทางในการระงับความทุกข์ทางใจ ทั้งความเจ็บปวดทางกายได้จริง ทั้งแบบชั่วคราวหรือถาวร อันผมขออนุญาตินำมาเล่าสู่กันฟังตามหลักฐานที่อ้างอิงได้ผสมกับ "ประสบการณ์ตรง" เล็กๆ น้อยๆ ของผมเองในบางกรณีศึกษานะครับ

๑. มองให้เห็นความจริง

๒. อานาปานสติ

๓. คุมผัสสะ (สักว่า)

๔. เข้าฌาน ... เข้าฌาน นานนับเดือน / ไม่เขยื่อน เคลื่อนกายา / จำศีล กินวาตา / เป็นผาสุก ทุกคืนวัน

๕. คิริมานนทสูตร (Refer to ธรรมะชิวๆ ๕: หายก็ได้-ตายก็ดี-ไม่มีฉัน)

๖. โมฆราชคาถา (สุญตาวิหาร) อตัมมยตา

"ถึงแม้ร่างกายของเรา จะเจ็บป่วยออดแอด
แต่จิตของเรา จะไม่ออดแอดไปด้วย" ... พุทธพจน์

จิต พระอรหันต์ สุข ทุกข์ จากภายนอก ไม่สามารถเข้าไปกระทบถึงภาวะที่ดับเย็นเป็นสุขภายใน ความสุขของท่านจึงเป็นอิสระ ไม่ขึ้นต่ออารมณ์หรือสิ่งต่างๆ ในภายนอก

ฯลฯ

ถึง "ขันธ์ ๕" จะผันแปรกลับกลายไปเป็นอื่น ท่านก็ไม่เศร้าโศกเป็นทุกข์

เหล่านี้ เป็นเครื่องยืนยันว่า กายและใจนั้นเป็นคนละส่วนกันโดยสิ้นเชิง, โยคี สู้อุตส่าห์ฝึกจิตภาวนามาจนครึ่งค่อนชีวิต แล้วจู่ๆ ร่างกายเมื่อถึงวัยชรา ความเสื่อม โรคา พยาธิ ต่างพากันเข้ามารุมโจมตีจนสังขารทรุดโทรม หากจิตใจโยคีผู้ที่ฝึกจิตมาอย่างดีแล้วนั้น หากจะมาทรุดโทรม ตามร่างกายไป

มิเป็นการสูญเปล่าหรือ?

๑. มองให้เห็นความจริง

ชาวพุทธเราฟังธรรมะเรื่องหนึ่ง มากันทั้งชีวิต และก็เป็นธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนบ่อยที่สุด เรื่องหนึ่งด้วยเช่นกัน ... กฎแห่งไตรลักษณ์ อนิจจัง-ทุกขัง-อนัตตา/ สรรพชีวิตเป็นสิ่งไม่เที่ยง เปลี่ยนแปรไปของมันเช่นนั้นเอง จากเด็กก็เปลี่ยนเป็นโตขึ้น, จากหนุ่มก็เปลี่ยนเป็นแก่, จากแข็งแรงก็เปลี่ยนเป็นเสื่อมถอย, จากคนมีสุขภาพปกติ ก็เปลี่ยนเป็นเจ็บป่วย ... หากผมจะกล่าวว่า **คนเราทุกวันนี้ นอกจากจะรอคอยความตายแล้ว ยังรอคอยวันที่เราต้องเจ็บต้องป่วยด้วยนะครับ!**

มองให้เห็นความจริง ข้อนี้ก่อน หลายคนอาจเถียงว่า ...

ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ

ก็ฉันก็จะดูแลตัวเองอย่างดีที่สุด มิให้ป่วยเลย คือ**วางแผนให้ชีวิตตัวเองนั้น ข้ามผ่าน stage ที่ป่วยไปเจอแค่ stage ที่ตาย ก็พอ?**

ใครคิดเช่นนั้นไม่ถูกต้องนะครับ จริงอยู่มนุษย์เราต่างมีวิบากทางสังขารไม่เหมือนกัน บางคนป่วยน้อย บางคนเจ็บป่วย กระเสาะกระแสะทั้งปี แต่ทุกชีวิตหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยไม่พ้น (เหมือนที่เรา หลีกเลี่ยงความตายไม่พ้น) แน่ๆ

การที่จะทำให้ใจเราเปิดกว้างใสกระจ่างจนยอมรับสัจธรรมความจริงข้อนี้ได้ ท่านต้องเป็นคนช่างสังเกต โน้มนำมาคิดพิจารณาอย่างแยกคาย (โยนิโสมนสิการ) อยู่เนืองๆ เห็นอะไรๆ ในชีวิต ล้วนหยิบเก็บมาคิดเป็นโยนิโสฯ ได้หมด เป็นการวิจัยธรรม (ธัมมวิจัย) ไปเรื่อยๆ โดยนำหลักไตรลักษณ์ไปจับ

เช่นเห็นข่าวเศรษฐีภูธรขี่ BMW Big bike ผ่านต้นก้ามปูเก่าแก่ต้นหนึ่งด้วยความเร็วราว ๖๐ ก.ม./ช. ม. แค่เสี้ยววินาทีที่ผ่าน กิ่งก้ามปูแก่ชราพร้อมหล่นลงมาทักเมื่อเกิดเปราะร่วงลงมาพอดีศรีษะของ Rider คนนั้นเสียชีวิตคาที่!

อนิจจัง ... ไหมล่ะครับ

มรณสติ ก็ได้ ... ใครจะไปรู้ วันตายจะมาถึงเมื่อไร/ ทางพุทธเราเชื่อว่ามันเป็นกรรม เพราะเหตุบังเอิญไม่มีในโลก

กลับมาที่เรื่องโรคมะเร็ง ... เราต่างทราบกันดีในทางวิชาการว่าทุกคนมีเชื้อมะเร็งในตัวเอง และใครๆก็มีโอกาสป่วยเป็นมะเร็งได้ ต่อให้ตรวจร่างกายทุกๆ ๓ เดือน ใช่ว่าจะเจอเสมอไป ประเด็นนี้ก็ทำให้ไม่ตกใจและยอมรับความจริงได้ไม่ยาก

เมื่อเป็นมะเร็งก็รู้จักกับมะเร็งให้ดี มะเร็งนำมาซึ่งความเสื่อมถอยกัดกิน และเบียดเบียนร่างกาย สุดท้ายก็นำมาซึ่งความเจ็บปวดทรมาน การได้ทราบความจริงข้อนี้ก็จะลดความเจ็บปวดลงได้ ครึ่งต่อครึ่งแล้ว ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เราเองก็ยังไม่แน่ชัดว่ามันจะเกิดที่ตรงไหน เป็นไปได้ทั้งนั้น จะกล้ามเนื้อ, ข้อต่อ, กระดูก หรือแข้งขา ฯลฯ จะเป็นที่ใดก็ตาม เราก็ต้องตั้งหน้าตั้งตารับสภาพไป แก้ไขไปตามอาการ

เข้าใจดีถึงสัจชีวิตว่าการมีชีวิตย่อมมีเซลล์ ย่อมมีเป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นสกลร่างกายขึ้นมา ย่อมมีเส้นเลือด เส้นประสาทในการรับรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น ก็สักแต่ว่าเจ็บไป จิตใจไม่ตกต่ำ ไม่เจ็บไปตามร่างกายด้วย

ใครที่พิจารณาได้ขนาดนี้ เราก็นับเป็นผู้หนึ่งซึ่งมองเห็นความจริงในเบื้องต้นแล้ว แต่ถ้าเพิ่มกำลังสมาธิในการเห็นแจ้ง ก็จะเรียกว่าเข้าขั้น **ยถาภูตญาณทัสสนะ** (มองเห็นโลกตามความเป็นจริง) ได้ เทคนิคนี้ผมก็ พิสูจน์แล้วว่าช่วยลดความเจ็บปวด ลดทุกขเวทนาลงได้จริงๆ

คนมีปัญญา ถึงแม้ตกทุกข์ ก็ยังหาสุขพบ (หาสุข ได้จากทุกข์)
ปญฺญาสหิโต นโร อิธ ทุกฺเข สุขานิ วินฺเทติ.

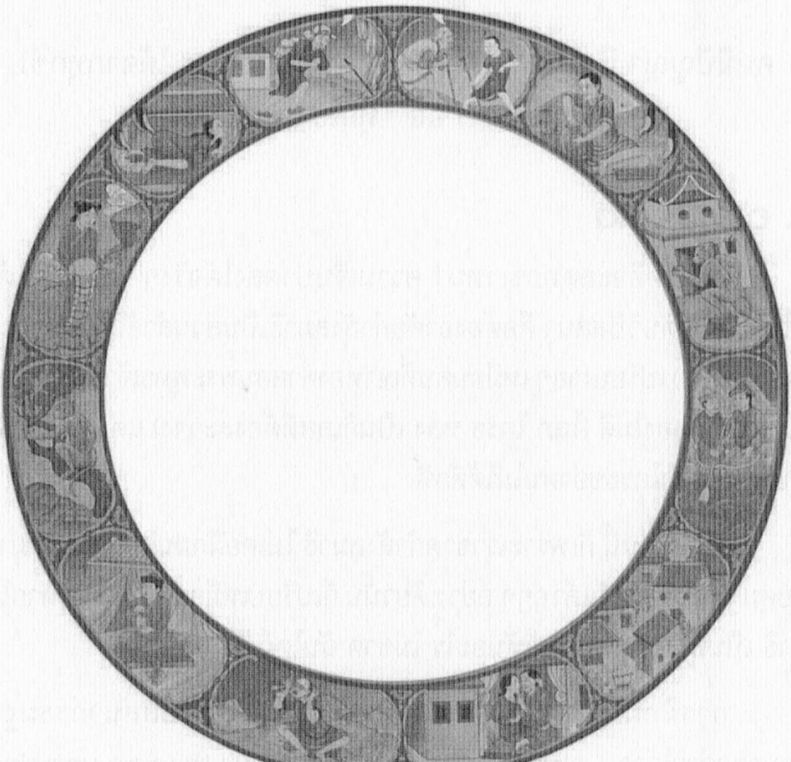
๒. อานาปานสติ

เทคนิคที่จะลดทุกขเวทนา ความเจ็บปวดลงได้จริงๆ นั้น มักจะต้องทำให้ได้ในระดับวิปัสสนา คือต้องอาศัยกำลังสมาธิเป็นส่วนสำคัญ (แม้จะไม่ใช่ทั้งหมดก็ตาม) เปรียบง่ายๆ เหมือนคนที่เขาท่องคำสอนพระพุทธเจ้าจนขึ้นใจแล้วว่าโทสะเป็นของไม่ดี (โลภ โกรธ หลง เป็นกิเลสที่ต้องละวาง) แต่ถึงเวลาจริงๆ กลับห้ามความโกรธของตนไม่ได้สักที

ที่เป็นเช่นนี้ ก็เพราะเราขาดกำลังสมาธิ ไม่เคยฝึกฝนจิต จึงไม่สามารถควบคุมกิเลสได้ การรู้แล้วๆๆๆ อย่างเดียวนั้น ก็เปรียบเหมือน คมมีด แต่หากไม่มีสมาธิ เป็นแรงกด มีดนั้น ก็หั่นอะไร ไม่ขาด ฉันใดก็ฉันนั้น

การฝึกฝนจิตใจจึงเป็นเรื่องสำคัญเสมอ นักวิปัสสนากรรมฐานถึงขนาดกล่าวไว้ว่า ... **Nothing is more dangerous than an untrained mind. (ไม่มีอันตรายใด ใหญ่ไปกว่าจิตของผู้นั้นที่ไม่ได้รับการฝึกฝน)**

เอาเป็นว่า เราไม่ต้องไปลึกถึงขนาดนั้น เอาแค่อยากพิสูจน์ได้ว่ากำลังสมาธิจะช่วยลดความเจ็บปวดทรมานสังขารร่างกายได้จริงหรือไม่อย่างไร



ใน ๔๐ กองกรรมฐาน ที่พระพุทธเจ้ากล่าวไว้ พระองค์ทรงยกให้อานาปานสติเป็นมกุฏแห่งกรรมฐาน คือเป็นสุดยอดที่สมบูรณ์ในตัวทั้งสมถะและวิปัสสนา ผลที่ได้จากการฝึกฝนจริงจัง จะไปถึงอานาคามิผล หรืออรหัตผลทีเดียว

แต่ภารกิจในปัจจุบันนี้ ขอแค่เอามันมาใช้เพื่อลดความเจ็บปวดลงได้ก็พอนะ ส่วนผลพลอยได้ที่เหลือ ถ้ากระบวนการฝึกฝนจิตจะนำพาให้จิตท่านเกลี้ยงเกลา ใสกระจ่าง ไต่ระดับขึ้นเป็น อริยจิต ก็ถือว่า ประเสริฐมากๆ กระผมขออนุโมทนาด้วย

ฝึกฝนตั้งแต่ตอนเริ่มต้นที่ทราบว่าเป็นมะเร็ง ผมว่าก็ยังไม่ถือว่าสาย, ข้อดีของไอ้โรคนี้ คือมันยังให้เวลาคนไข้พอสมควร มันจะย่องเข้ามาคุกคามอย่างเงียบงัน ดูเหมือนจะสุภาพและเป็นมิตรในช่วงต้นๆ ... แต่อย่ารอจนถึงวาระที่มะเร็งมันจะเผด็จศึก บอกได้เลยว่า ...กราฟของคนไข้ จะ drop ลงอย่างฮวบฮาบ ราวคนตกเหว ก้าวร้าว ดุดัน เหมือนเป็นคนละคนกับมะเร็งช่วงต้นเลยทีเดียว

อานาปานสติแบ่งเป็น ๔ หมวด (กาย-เวทนา-จิต-ธรรม) หมวดละ ๔ ขั้น รวมแล้วคือ ๑๖ ขั้น ท่านผู้เจริญทั้งหลายพึงเสาะหาอ่านได้จากหนังสือมากมายในท้องตลาด (ผมแนะนำอานาปานสติฉบับสมบูรณ์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ)... สิ่งที่ผมจะดึงมากล่าวเพื่อการใช้งานอย่างเร่งด่วนนี้นั้นบางท่านเรียกว่าเป็นวิปัสสนาแบบลัดสั้น (หรือ อานาปานสติแบบลัดสั้น) นั่นเอง (ก็เวลามันมีไม่มากแล้วนี่นา ต้องใช้หลักสูตรเร่งรัดกันเลย)

ยังเคยติวเข้มให้เพื่อนทางโทรศัพท์ ได้ผลมาแล้วเลย ... กรณี **"สหายลิ้ม"** ที่ถูก โควิด ๑๙ สายพันธุ์ Delta เล่นงานปอด เมื่อ สิงหาคม ปี ๒๕๖๔ (ขออนุญาตอ้างอิง หากกุศลจักเกิดขึ้นขออุทิศแด่สหายลิ้ม

เพื่อนสนิท ม ปลายของผู้เขียน) **ระยะเวลาหน้าสิ่วหน้าขวาน ๑๒ วันสุดท้ายของชีวิต ลิ้ม เรียกหาคำแนะนำทางธรรม และหนทางขจัดกลัว และบรรเทาความเจ็บปวดทรมานจากการเป็นโควิดลงปอด ในวัย ๕๓** ... อานาปานสติแบบลัดสั้น ได้ช่วยให้เขาสงบระงับจิตใจ และสร้างปัญญาเห็นอนิจจังของชีวิตได้พอสมควร นับว่าก้าวหน้ามากสำหรับคนที่ไม่มีพื้นฐาน จะเรียนรู้มันได้ใน ๑๒ วัน (ถึงแม้จะเป็นการติวเข้มกัน ผ่านทาง Line หรือโทรศัพท์มือถือก็ตาม)

ท่านพุทธทาสกล่าวไว้ว่า ... อย่าเข้าใจว่า ถ้าลัดสั้นแล้วมันจะไม่มีประโยชน์ ... มันใช้ประโยชน์ได้ ถึงจุดที่มุ่งหมายต้องการเหมือนกัน แต่ว่าไม่เก่ง (หรือไม่มีอภิญญา ไม่มีฤทธิ์มีเดชว่างั้น : ผู้เขียนเสริม) แต่มันก็ทำได้ เอากันเพียงเท่านี้ก็พอ มิฉะนั้น จะตายเปล่า!!!

เอาแต่เพียงดับทุกข์ได้ก็พอ (นั้นสิครับ เป้าหมายสูงสุดของชาวพุทธเราก็คือดับทุกข์)

เท่าที่เข้าใจ ผู้เขียนขออนุญาตสรุปให้ง่ายต่อไปดังนี้ ... ท่านอาจารย์พุทธทาสแนะให้เรากระโดดจากหมวดที่ ๑ (กาย) ข้ามไปยังหมวดที่ ๔ (ธรรม) เลย (กระโดดข้ามหมวดเวทนา และหมวดจิต) หรือถ้าจะแจกแจงเป็น ๑๖ ขั้นตอนก็คือ **จากขั้นที่ ๑ กระโดดมา ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖ จบเลย**

ขั้นตอนที่ ๑ : กายลม - หายใจเข้า ก็รู้ว่าเข้า (ลมผ่านจงอยจมูก)/หายใจออก ก็รู้ว่าออก (ลมผ่าน ริมฝีปากบน) ใครที่ยังไม่ละเอียดพอจะรู้สึกถึงลมได้ก็อนุโลมให้ใช้คำบริกรรม พุท (หายใจเข้า) และ โธ (หายใจออก) ไปพลางก่อน

กระทั่งจิตเราไป concentrate อยู่แต่กับ ลมเข้า-ลมออก ได้แล้ว (จิต เป็นนามธรรมจับต้องมิได้ จึงต้องใช้รูปธรรมที่ละเอียด อย่างกายลม

(ลมหายใจ) เป็นเครื่องมือ) ในเบื้องต้น ระบบความคิดฟุ้งซ่าน ความหวาดกลัวก็จะหายไป, เวทนาความเจ็บปวด ก็จะถูกกลบเกลื่อนไปชั่วขณะ หากตีเป็นตัวเลขแล้ว ก็ลดลงได้ตั้งแต่ ๑๐% ถึง ๘๐% เลยนะ แค่ Step นี้

เมื่อทำได้ขนาดนี้ "จิต" ของผู้นั้นจะเริ่มเป็นสมาธิ แม้สมาธิในเบื้องต้นก็เพียงพอ (แต่ต้องเป็นสมาธิแล้วนะ ถ้ายังไม่เป็นก็ยังใช้ไม่ได้) ... แล้วให้กระโดดไปที่หมวดธรรม ขั้นแรก คือ **Step ๑๓ เลย : อนิจจัง** (พิจารณาความไม่เที่ยงแท้แน่นอน)

ดูนี่ดูนี่สิ ... ขณะนี้ ฉันมีแค่เพียงลมหายใจที่ไหลเข้าไหลออกอยู่เท่านั้น ครั้นหายใจเข้าไปแล้วไม่ออก, ออกแล้วไม่เข้า สังขารร่างกายก็คงทนอยู่ไม่ไหว (ไม่เชื่อก็ลองกลั้นลมดู ทุกคนคงได้ไม่ถึง ๖๐ วินาที) ร่างกายก็คงต้องตายไปแน่ๆ โถนี่ร่างกายฉันช่างบอบบางเสียนี่กระไร ทุกวันนี้ที่ยังดำรงอยู่ได้ ก็ด้วยลมหายใจที่เข้าและออก แค่นี้หรือ ชีวิตช่างแปรปรวณและไม่เที่ยงจริงๆ

นับประสาอะไร แม้ไม่เป็นโรคมะเร็ง มันก็ต้องเสื่อม ต้องแก่ ต้องตายไปอยู่ดี แม้ความเจ็บปวดทรมานอันเกิดขึ้นระหว่างทางจากการรักษาก็ดีจากความก้าวหน้าของโรคก็ดี มันก็ไม่เที่ยง ไม่มีหรอกที่จะเจ็บปวดตลอดเวลาทุกนาที (ให้ลองสังเกตดู ระยะเวลาตอนที่ร่างกายไม่เจ็บปวดจะนานกว่าเสมอ)

Step ๑๔: วิราคะ (เบื่อหน่ายคลายจาง) ... จิตที่มีกำลังสมาธิ (จิตตานุภาพ) ที่พิจารณาแจ้งถึงอนิจจัง แล้วมันจะก้าวหน้าไปจนกระทั่งรู้สึกเบื่อหน่าย แล้วจางคลายจากความยึดมั่นถือมั่นลงโดยอัตโนมัติ (ถ้าท่านทำสมาธิถูกต้อง อย่างเป็นสัมมาทิฐิจริงๆ) ก็จะไม่ให้เบื่อหน่ายอย่างไรเล่า ... ตอนนี้ก็เห็นทุกข์ตั้งกองอยู่ตรงหน้าแล้ว **เกิดมาก็แก่ เป็นโรค คนเกิด - คนทุกข์ - คนก็ตาย ต่อให้ชาตินี้จบแล้ว อาจจะต้องเกิดมาใหม่ เป็นก้อนเป็นคน มีเนื้อมีหนังมีความรู้สึก มารอรับความทุกข์ทรมาน ซ้ำๆ ซากๆ แบบนี้อีกหรือ?**



ใจจึงปล่อยวาง แต่กลับกล้าหาญเนื่องด้วยเบื่อหน่าย แต่กลับสดชื่นในธรรม และเขยิบไปยัง next step

Step ๑๕: นิโรธะ (หลุดพ้น/นิพพาน) ... เมื่อจิตมันยกระดับสูงขึ้น กิเลสต่างๆ นานา ได้ถูกขูดเกลาออก มันก็เกลี้ยงเกลาขึ้นเท่านั้น เพราะมันไม่อยากได้ ไม่อยากมี ไม่อยากเป็น (คือ มันเหนือความรู้สึกไม่อยากเป็นมะเร็งไปแล้ว ก้าวไปถึงขั้นที่มันไม่อยากจะต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกเลย

จิตของคนที่สัมผัสถึง stage นี้ แล้ว เขามองความตายเป็นธรรมดามากเป็นขนมเลย ไม่มีความหวาดกลัว (บุญของคุณเปิ้ลที่เธอไม่กลัวความตายสักเท่าไหร่ เธอแค่กลัวความเจ็บปวดทรมานเท่านั้น) ... ทั้งยังตระหนักด้วยจิตที่ตื่นรู้แล้ว ว่าถ้าไม่ทำอะไรบางอย่าง ตายไปแล้วก็ต้องกลับมาเกิดใหม่ให้ประสบทุกข์ทางธาตุขันธ์อีกอยู่ดี เกิดซ้ำเกิดซ้อนอีกเป็นล้านๆ ชาติ ... ไม่เอากับมึงแล้วโว้ย!

Step ๑๖: ปฏินิคสัคคะ (สลัดคืน) กูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย มะเร็งก็ไม่เอา, ความเจ็บปวดก็ไม่เอา ร่างกายปกติก็ไม่เอา (ไม่ยึดมั่น) เพราะไม่ใช่ของเราที่แท้จริงเลย การกลับมาเกิดใหม่ก็ยิ่งไม่เอา จบข่าว

๓. คุมผัสสะ (สักว่า)

ทุกข์ เกิดที่ "จิต" เพราะเห็นผิด (มิจฉาทิฐิ) เรื่อง ผัสสะ

ทุกข์ จะไม่โผล่ ถ้าไม่โง่ เรื่อง ผัสสะ

ทุกข์ เกิดไม่ได้ ... ถ้าเข้าใจ เรื่องผัสสะ

ตรงนี้ ... ศิษย์สวนโมกข์ทุกคนท่องกันได้ขึ้นใจ .. ลองคิดตามที่ท่านพุทธทาสรจนาไว้สิครับ มันครอบคลุมและเด็ดขาดเสียนี่กระไร กระทั่งว่า ...

ทุกข์ เกิดไม่ได้ ... ถ้าเข้าใจ เรื่องผัสสะ

ผมขอขีดเส้นใต้ ๓ เส้นเลย ที่ประโยค bottom line นี้ ... สรุปง่าย ๆ เมื่อความเจ็บปวดเกิดขึ้นแล้ว นั่นคือผัสสะ (รับรู้ว่าปวด) ก็ให้ยุติที่ผัสสะว่าสักแต่ว่าปวด, ปวดที่ตรงไหน ปวดที่เท้าก็สักว่าเท้าปวด, ปวดที่ท้องก็สักว่าท้องปวด ... ไม่ปรุงต่อเป็น "เวทนา" (ว่าชอบ หรือ ไม่ชอบ) ไม่ฟุ้งต่อว่าแย่แล้ว ฉันต้องตายแน่ๆ กับอีแค่เท้าเจ็บ เป็นต้น ตัดไฟเสียแต่ต้นลมที่ตรง "ผัสสะ" นี้ วงจรปฏิจจสมุปบาทก็จะไม่ครบ loop ของมัน ไม่ไปถึง "ทุกข์" ได้ จิตคนผู้นั้นก็จะไม่ทุกข์นั่นเอง

๔. เข้าฌาน ...

เข้าฌาน นานนับเดือน
ไม่เขยื้อน เคลื่อนกายา
จำศีล กินวาตา
เป็นผาสุก ทุกคืนวัน

กลอนโบราณโดยกวีนิรนามท่านว่าไว้อย่างน่าสนใจยิ่งนัก ... การที่คนเราฝึกสมาธิได้จนถึงระดับแม้แต่เฉียดฌาน (อุปจาระสมาธิ) คนผู้นั้นจะสามารถเข้าไปหลบอยู่ในสภาวะนั้นได้ ยิ่งที่เป็นระดับเข้าฌาน (อัปนาสมาธิ) ก็เข้านิโรธสมาบัติได้เป็นวันเลย

ก็ผลจากการปฏิบัติอานาปานสตินั่นแหละ เมื่อ "จิต" นิ่งสู่ระดับหนึ่งแล้ว มันมี "สภาวะ" หนึ่ง บางตำราเปรียบเป็นสถานที่หนึ่ง อาจจะเรียกว่า "ฐาน"

หรือ "บ้าน" ก็ได้ เขาเรียกพาจิตกลับบ้าน ถ้าผมวิจัยไว้ไม่ผิดคงคล้ายกับไวพจน์ในบาลีว่า "สุญญตาวิหาร"

Super safe house ที่ไม่ต้องไปเช่าใคร หรือไปหาซื้อมาในราคาตารางเมตรละหลายแสนแต่อย่างใด เพราะมันอยู่ใน "จิต" ของเรา ซึ่งเงินทองก็ไม่อาจซื้อได้ หากอยากทำให้เกิดขึ้นได้มันต้องลงมือปฏิบัติตาม มรรคาแห่งพระพุทธเจ้าประการเดียวเท่านั้น จึงจะสร้าง Safe house นี้ได้ ซึ่งประโยชน์มีมากมาย เช่น ...

เอาไว้ใช้ หลบภัยทางอารมณ์

(จากภาพยนตร์เรื่อง พระพุทธเจ้า) ครั้งหนึ่งท่านอานนท์ติดกับอิสสตรีวางยาท่าน ทั้งกำลังยั่วยวนอยู่ในห้องด้วยกันสองต่อสอง เมื่อท่านได้สติรู้ตัวว่า ตกอยู่ในอันตรายแล้วล่อแหลมต่อการถูกกามราคะ จ้องโจมตีศีลวัตรท่านให้ขาดทะลุ ท่านรีบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทำอานาปานสติอย่างชำนาญภายในเวลาไม่กี่วินาที ท่านก็สามารถนำพาจิตของท่านเข้าไปสู่ "สุญญตาวิหาร" เรือนว่าง สุดยอด Safe house

ณ ที่แห่งนั้นจะไม่มี อารมณ์ ราคะ โลภ โกรธ หลง ใดๆ ทำให้ท่านหวั่นไหวได้เลย

เอาไว้ใช้ พักผ่อน

พระอริยเจ้าทั้งหลาย แม้แต่พระพุทธองค์เองก็ทรงใช้สุญญตาวิหารเป็นที่พักผ่อนจิตวิญญาณ พวกท่านไม่จำเป็นต้องเดินทางไปไหน หรือไม่ต้องเสาะหาสิ่งบรรเทิงเริงรมย์ใดๆ มาช่วยเลย เพียง**แค่ใช้เวลาว่างเหล่านั้นกำหนดจิตเข้าฌานสู่เรือนว่างก็เป็นวิมุติสุขแล้ว** เหมือนได้ชาร์ทไฟ แม้ในทางร่างกาย นักวิทยาศาสตร์ก็พิสูจน์มาแล้วว่าดีกว่าการนอนหลับเสียอีก (นี่คือ

เหตุผลที่ทำไมพระธุดงค์ทั้งหลาย ท่านเข้าป่าจำอยู่ในกลดขนาดเล็กๆ เพียงพอแค่การนั่งเท่านั้น ไม่มีที่สำหรับนอนเลย แล้วท่านอยู่ในป่าได้อย่างไร ตั้งหลายๆ วัน)

หากผมจะเปรียบให้เข้าใจง่ายๆ การนอนหลับก็เหมือน Slow charger แต่การเข้าสมาธิ นั้นคือ Fast Charger!

เอาไว้ใช้ ระงับความเจ็บปวด

ประเด็นนี้ ... ต้องบอกว่า ระดับของความเจ็บปวดที่ถูกระงับไปนั้น ขึ้นอยู่กับระดับสมาธิของผู้นั้นด้วยนะครับ ผมยืนยันว่า มันทำได้จริงๆ ตาม clip เสียง ครั้งหนึ่ง เคยอัดส่งให้คุณเปิ้ลไว้ฟัง เพื่อพิจารณาความ โดยสรุปว่า ...

ธรรมะระงับความเจ็บปวด (๒) ... ตามที่กล่าวแล้วว่า อานานปานสติ นั่นแหละ แม้ในระหว่างทางการฝึกฝน ก็ยังช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดได้จริง ในระดับเริ่มต้นก็ดี หรือระดับสูงก็ได้ จริงอยู่สำหรับผู้ฝึกระดับ Beginner อาจยังไม่สามารถรับมือกับความเจ็บปวดในระดับปานกลางขึ้นไปได้ อุบายของครูบาอาจารย์ท่านจึงแนะให้ ไปจับที่ "เวทนา" คือ เป็น เวทนานุปัสสติ เอาสิ่งที่เด่นสุดในเวลานั้น คือ "เวทนา" เป็นอารมณ์ แล้วเอาอารมณ์นั้นเป็นสมาธิ

เอา "กำลังสมาธิ" นั้น ไปพิจารณาอย่างสร้างสรรค์ ตรงไปตรงมาว่า อ๋อ ความเจ็บปวดนี้มันเกิดขึ้นที่ไหน เกิดขึ้นกับร่างกายนี่เอง, การเกิดขึ้นมา มันเป็นกรรม เป็นก้อน เป็นเซลล์ เป็นทุกข์ อ๋อเป็นเช่นนี้เอง ... พิจารณาต่อให้เห็นถึงความเบื่อหน่ายเลย (นิพพิทา) เมื่อมีร่างกายมันก็เสวยเวทนาเช่นนี้ แม้ตายไปก็ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีก เกิดขึ้นมาใหม่ มันก็ต้องมีก้อน มีกรรม ให้มาพบกับความเจ็บปวดอีก ... เรื่องนิพพิทานี้ ผมจะกล่าวต่อภายหลัง

ที่อยากจะ High light ตอนนี้ คือ เมื่อ "จิต" เราเป็นสมาธิแล้ว มันก็จะแก่กล้าขึ้น จากระดับขนิกสมาธิ (พื้นฐาน) ก้าวสู่อุปจาระสมาธิ (ขั้นเฉียดฌาณ) หรือสู่ขั้นสูง (อัปนาสมาธิ) ซึ่งเป็นขั้นที่ลึกสุดแล้ว ... (เรื่องนี้ลงรายละเอียดไว้แล้วที่ หัวข้อ อานาปานสติ แล้ว)

เมื่อท่านที่ทำถูก ทำเป็นจนชำนาญแล้วไซร้ พวกท่านเหล่านั้นจะเห็นด้วยกับผม เพราะเรื่องเช่นนี้เป็น**ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ ... รู้ได้เห็นได้จริงเฉพาะบุคคล** (ตัวเราที่เห็นเอง นั่นแหละจะเป็นพยานบุคคล) **คนที่ไม่เคยทำได้ คนอื่นเล่าให้ฟังก็ไม่เชื่อหาว่าโม้, เพราะฉะนั้นคนที่ทำได้แล้วเขาก็จะไม่ซี้ซั้วเล่าให้คนอื่นฟัง เพราะไม่มีใครเข้าใจ** ประดุจดังเต่าผู้ท่องไปได้ ๒ โลก (โลกบนบกและโลกใต้น้ำ) พยายามเล่าประสบการณ์บนบกให้ปลาผู้ท่องอยู่แต่ในโลกใต้น้ำได้เท่านั้นฟัง เล่าให้ตาย ปลาก็ไม่เข้าใจ, ยิ่งเล่าเท่าไหร่ปลาก็ยิ่งคิดว่าเต่ามันบ้า!

อากัปกิริยาเช่นที่ผมจะเล่าต่อไปนี้ เคยเกิดขึ้นกับผมบ่อยครั้ง (Clip นี้ตั้งใจจะส่งให้คุณเปิ้ลฟังคนเดียวในตอนแรก) ... เวลาทำสมาธิไปถึงช่วงหนึ่งเราจะรู้สึกว่าตัวเบา ว่าง แล้วโดยบังเอิญหรืออย่างใดไม่ทราบ อวัยวะของผมเริ่มหายไปเป็นส่วนๆ โดยมากมักจะเริ่มหายจากส่วนเท้า ขา เข่า ขึ้นมาจนมาถึงลำตัว มือ และแขน ขณะนั้นผมเคยรู้สึกว่า

เอ๊ะ ... ท่อนล่างหายไปหมดแล้ว แม้กระทั่งมือและแขนของผมก็หาไม่เจอ (หลับตา แต่ไม่รู้สึกเลยว่ามีมือหรือแขน) ยังเคยนึกๆ ในสมาธิว่า เอ้ ตอนนี้มือของผมนั้นกำลังวางแบบไหนอยู่ มือขวาทับซ้ายหรือวางทั้ง ๒ มือไว้บนหัวเข่าทั้ง ๒ หรือนั่งแบบปางมารวิชัยอยู่ (ส่วนตัวชอบนั่งหลายๆ แบบ) ... นึกเท่าไหร่ก็ไม่รู้สึกได้เลยจริงๆ ว่ามือวางท่าไหนอยู่ แต่ในใจก็คิดทักสวนออกมาว่าช่างมันเถอะ มือมันจะวางท่าไหนอยู่ก็ช่าง ความรู้สึกเป็นแบบนี้แหละดีแล้ว มันว่าง เบา สบายดีมากๆ

นั่งต่อไปสักพัก หายไปถึงลำคอ จนกระทั่ง หายทั้งตัว!

เหลือแต่ "ลมหายใจ" ที่ละเอียดมาก บางครั้ง มันละเอียดมากจนลมหายไปเลย (ถึงจุดนี้หลายคนที่กลัวตายจะรีบออกจากสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องน่าเสียดาย)

ท่านทั้งหลายที่ทำได้ก็คงจะไม่มีคำถามในใจระหว่างที่ฟังผม บางท่านที่ยังไม่เคยทำได้ก็อาจมีปัญหาในใจมากมายก็สุดแท้แต่ ... อย่างไรก็ดี ขอให้เชื่อเถิดครับ ว่าเรื่องเช่นนี้มันสามารถเกิดขึ้นได้จริงกับทุกๆ คนที่ปฏิบัติถูกต้องอย่างเป็นสัมมาทิฐิ

ลองเชื่อผมดูเล่นๆ ว่า ถ้ามันเกิดขึ้นได้จริงๆ แล้วลองพิจารณาตามไป (โยนิโสฯ) นะครับ ว่าถ้าประสบการณ์เหล่านี้เกิดขึ้นได้จริงๆ แม้กระทั่งอวัยวะท่านยังหายไปได้ทั้งตัวเลย นับประสาอะไรเล่ากับเวทนา ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้น เกาะเกี่ยวกับอวัยวะ part ใด part หนึ่งนั้น ซึ่ง อาจจะเป็นแค่ ๑๐% หรือ ๓๐% ของทั้งหมดของร่างกายท่าน มันจะคงอยู่อีกได้อย่างไร

ก็ในเมื่อโครงสร้างหลักที่เป็นฐานของอวัยวะทั้งตัว ทั้งกระดูก กล้ามเนื้อและเอ็น ยังหายไปเกลี้ยงแล้วเลย แล้วเวทนาความเจ็บปวดที่เกาะเกี่ยวกับโครงสร้างหลักนั้นจะยังคงอยู่ได้อย่างไร อาการความเจ็บปวดบนเส้นประสาทเล็กๆ สิวๆ เหล่านั้นย่อมหาไม่เจอแน่นอน จริงไหมครับ

นี่แหละ ความอัศจรรย์ ของหลักสมาธิในพุทธศาสนาของเรา

๕. คิริมานนทสูตร

สูตรนี้ผมขี้เกียจพูดให้ยืดยาวเปลืองหน้ากระดาษ เพราะเคยได้รวบรวมเรียบเรียงอย่างละเอียดแล้ว ในเล่มก่อนนี้ **(ธรรมะชิวๆ ๕: หายก็ได้-ตายก็ดี-ไม่มีฉัน)** ผู้เขียนจึงใคร่ขอร้องให้ท่านไปหาอ่านจากเล่มนั้นเอาเองนะครับ

ว่าไปแล้ว เล่มนั้นผมเขียนเสร็จพร้อมเผยแพร่ได้ราว ๒-๓ ปี ก่อนจะทราบว่าคุณเปิ้ลเป็นมะเร็ง... เป็นเล่มที่ผมชอบนะครับ เพราะนอกจากปรารถนาจะทำไว้เป็นธรรมทานสาธารณะแล้วยังตั้งใจจะใช้เป็นหนังสือคู่มือข้างกายติดตัวไว้เพียงเล่มเดียวยามป่วยหนักก่อนจะตาย เพราะมันครบเครื่องในเล่มเดียว

ไม่คิดเลย สุดท้าย ... จะกลาย เป็นเล่มที่คุณเปิ้ลพกติดตัวไว้อ่านข้างกาย ซึ่งผมดีใจมาก ที่มันทำประโยชน์ให้กับเธอได้จริงๆ

6. โมฆราชคาถา (สุญตาวิหาร) อตัมมยตา

พูดกันมาถึงขนาดนี้แล้ว จะไม่ให้กล่าวถึงโมฆราชคาถาปิดท้ายคงจะยังไม่สมบูรณ์นัก ผมจึงขออัญเชิญพระคาถาบทโปรดนี้ของผมมาด้วยเป็นการเน้นย้ำ Re-confirm หรือปิดท้าย ๖ อุบาย ปวดหาย ด้วยธรรมกันเลยนะครับ

....

สุญโต โลกัง อเวกขัสสุ โมฆราช สทา สโต

อัตตานุทิฐิ อูหัจจะ เอวัง มัจจุตโร สิยา

เอวัง โลกัง อเวกขันตัง มัจจุราชา นปัสสติฯ

พระคาถา ๓ บรรทัด ๔๘ พยางค์ (บรรทัดละ ๑๖) นี้ ถูกรจนาไว้อย่างงดงามเหลือหลาย และมันจะงดงามยิ่งกว่านั้นหลายพันเท่า หากท่านทราบความหมายและวิจัยธรรมตามไป

ท่านโมฆราช เธอจงมองดูโลกเป็นดั่งของว่าง

ทำเช่นนี้แล้ว ท่านก็จะเป็นผู้ถอนทิฐิมานะ (ตัวกูของกู) ออกเสียจนหมดสิ้น

เมื่อนั้นแม้แต่พญามัจจุราชผู้เปี่ยมอำนาจ ก็จักมองไม่เห็นท่าน

(กล่าวคือ พ้นความ (เกิด แก่ เจ็บ) ตาย ไปได้โดยปริยาย)

ท่านอาจารย์ เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์ เคยรจนาเป็นร้อยกรองไว้เหมือนกัน ฟังดูอาจจะเข้าใจได้ง่ายกว่า ท่านว่า ...

มองเห็นความ ไม่มี ในความมี

ถอนยึดถือ ออกทุกที่ อย่ามีไหน

มองโลกว่าง อย่างนี้ ทุกทีไป

ความตายก็ จะไม่ มองเห็นเราฯ

หากจะช่วยต่อยอดให้ท่านผู้สนใจได้บ้าง โดยเทคนิคส่วนตัวของผม ... ที่ใช้ประจำ ให้พิจารณาความเป็นไปของโรค ของความเจ็บปวด อย่างตรงไปตรงมา แล้วนำหลักไตรลักษณ์มาสนับสนุน โดยเฉพาะเรื่องอนิจจังฯ เมื่อวานยังดีๆ อยู่เลย วันนี้มาป่วยซะแล้ว อะไรๆ ช่างไม่แน่นอน ชีวิตเกิดมาเผชิญ "ทุกข์" ดูจะเป็นเรื่องธรรมดาสากลของคนทั่วโลกไปแล้ว มันมิได้เกิดกับเราคนเดียวหรอก คนอื่นที่หนักกว่าเราก็มีอยู่ดาษดื่น

พิจารณากลไกชีวิตอย่างละเอียดถี่ถ้วน จะพบว่ามีแค่ธาตุ ๔ (ดิน/น้ำ-ไฟ-ลม) ผสมกับอากาศธาตุและวิญญาณธาตุ จึงเกิดเป็นมนุษย์ขึ้นมา การเกิดนี้ก็เป็นเพียงปรากฏการณ์ชั่วคราวเท่านั้น อย่างมากก็แค่ ๘๐-๙๐ ปี

ก็แตกสลายไป ไม่มีอะไรที่ควบคุมได้เลย ทางสังขารร่างกายนี้ ล้วนเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ตามหลักอิทัปปัจจยตา)

เมื่อเห็นอย่างเป็นสมาธิขนาดนั้นแล้วก็จะเห็นความจริง เกิดความจางคลายความยึดมั่นลง ปล่อยวาง เป็นสภาวะความว่าง อาจจะว่างน้อยๆ ก่อนจนกระทั่งว่างมากขึ้นๆๆ เรื่อยๆ มันจะแจ่มแจ้งของมันเองว่า **ร่างกายนี้มิใช่ของเรา จิตเท่านั้นที่เราควบคุมได้ ดังนั้นความเจ็บปวดที่เกิดอยู่กับร่างกายของเราก็ยิ่งมิใช่ของเราเข้าไปใหญ่** เหมือนเราเหลือบไปเห็นรถเพื่อนบ้านจอดอยู่ ซึ่งมิใช่ของเรา เราก็ไม่แคร์ สักพักบังเอิญเราก็เห็นรถคันนั้น ถูกรถบรรทุกอีกคันเสียหลักมาชนจนพัง เราก็จะไม่รู้สึกเจ็บใจ หรือเสียดายกับสภาพรถของคนอื่นด้วย ฉันใดก็ฉันนั้น

จิตเรา จึงนิ่งอยู่ในสุญญตาวิหาร ความเจ็บปวดสารพัน เริ่มไม่รับรู้แล้ว เพราะปลงใจได้แล้วว่า เกิดมาอีกก็เป็นทุกข์อีก เกิด ดับ ๆๆๆ เช่นนี้ ร่ำไปรำพังรำพันกับตัวเอง เหมือนท่านยสกุลบุตรว่า ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ, (วิจัยต่อยอดไปเลย...) สังขารร่างกายนี้ เมื่อถึงจุดๆ หนึ่ง ก็พึ่งพามันไม่ได้แล้วหนอ จึงวางลงอย่างสุขุมคัมภีรภาพ

อาจตะโกนเย้ยมันอีกด้วยว่า ... **กูไม่เอากับมึงแล้วโว้ย** จิตท่านก็จะเข้าสู่สภาวะ อตัมมยตา (*) อย่างฉับพลันได้เหมือนกัน นะครับ

(*) อตัมมยตา = สภาวะทางจิตที่ไม่อาจมีเหตุปัจจัยใดมาปรุงแต่งให้ทุกข์ได้สำเร็จอีกต่อไป


6
5
DELL

Chapter 16
๒ เดือนสุดท้าย

หากคนเรา "โยนิโสมนสิการ" กันเป็น "ความทุกข์" ที่เกิดกับ "จิตใจ" ของมนุษย์ คงจะลดน้อยลงมากกว่าครึ่งเพราะธรรมชาติมันสอนธรรม หรือแสดงสัจธรรม concert อยู่ทุกวี่ทุกวัน ตลอด ๒๔ ชั่วโมง อยู่แล้วนะ สุดแท้แต่ใครจะมองเห็นหรือไม่ เท่านั้นเอง

เคยคิดบ้างไหม เวลาเราปวดฉี่หรือปวดขี้ ขอเพียงให้เราได้ขับถ่ายออกไปสมดังใจปรารถนา ก็นับเป็นเรื่องที่วิเศษสุดแล้วนะครับ ยิ่งเวลาเราปวดในยามที่ต้องติดขัดอยู่บนรถทัวร์ที่สารถีจะไม่ยอมจอดแวะปั๊มที่ไหนเลย จนกว่าจะถึงจังหวัดที่เป็นจุดหมาย กลางทางที่เดียวเพื่อกินข้าวต้ม ครั้นไปขอร้องเขาก็ได้แต่ปลอบใจมาว่าอดทนรออีกนิดนะพี่ แค่ ๒ จังหวัดเอง!

นั่นยิ่งเป็นทุกข์ถนัดทีเดียว

ด้วยเหตุนี้เองหรือไม่ คนไทยเราจึงจินตนาการตั้งชื่อห้องน้ำได้วิเศษสุดใน ๓ โลกเลย ตั้งว่า "สุขา" ซึ่งผมเองไม่เคยเห็นประเทศไหนในโลกตั้งชื่อห้องน้ำได้เลิศขนาดนี้เลย อย่างมากเขาก็เรียกว่า "Rest room" แต่เราเรียกว่า "Happiness room"

ที่เกริ่นมายืดยาวนี่ก็เพื่อเบรคอารมณ์ผู้อ่านหน่อย ดึงให้ท่านได้พิจารณาตาม ท่านจะเกิดความพึงพอใจเสียยิ่งกว่าถูกหวยอีก กับสภาพอันเป็นปกติของร่างกายคุณ ณ ขณะนี้ ถามตัวเองทุกวันนี้คุณยังสามารถฉี่ได้ขี้ได้ในทุกครั้งที่คุณต้องการหรือไม่?

ถ้าทำได้อยู่เป็นปกติ ก็นับเป็นเรื่องวิเศษในชีวิตละครับ

เพราะมันจะยุ่งยากและทรมานทรกรรมมากเลย หากระบบร่างกายของคุณ มันทำงานไม่ปกติ เหมือนอย่างกรณีคุณเปิ้ลนี้

มะเร็ง จะเริ่มต้นที่ตรงไหนก็ได้ แต่อวัยวะสุดท้ายที่จะเป็น Jackpot ทำให้คนไข้คนนั้นเสียชีวิตลง บ่อยครั้งอาจไม่ใช่อวัยวะต้นทาง ... ภรรยาผมเริ่มทราบก็มาจากปอด (Lung cancer stage 4) เป็นต้นทาง แถมมาด้วยจุดเล็กๆ ที่กระดูกตะโพกข้างหนึ่ง (จึงถูกจัดให้เป็น stage 4) ... แต่สุดท้ายเสียชีวิตที่ตับหรือไตวายเฉียบพลัน!

เราเริ่มต้นการรักษาปีแรก ด้วยยามุ่งเป้า (Targeted therapy) ด้วยการกินยาวันละเม็ด ไอ้เม็ดที่ในวงการว่าเป็น gen 3 นั่นล่ะ บางแห่งก็เคลมว่ามูลค่าซื้อขายกันเม็ดละ ๘ พันทีเดียว (ของที่ภรรยาผมกินราคาไม่ถึงขนาดนั้นนะครับ) กินไม่ยาก แค่เม็ดใหญ่หน่อย (เกือบเท่าหมากฝรั่งชิคเคต) แค่วันละเม็ด สภาพของเธอนั้นราวกับคนปกติเลยในช่วงแรกๆ นั้น sound so smooth

กระทั่งเธอเริ่มดื้อยา ประมาณเดือนที่ ๑๒ จากนั้น พวกเราจึงย้ายโรงพยาบาล เป็นการย้ายตามการตัดสินใจของคุณเปิ้ลทุกประการ เพื่อมาพบหมอผู้ชำนาญด้านการฉายแสง จัดเป็นยอดมือกระบี่มือหนึ่ง (กระบี่เลเซอร์) ในบู๊ลิ้มแพทย์แผนปัจจุบันทีเดียว

การระดมการฉายแสง (Radiotherapy) ทั้งแบบคลุม และแบบเฉพาะจุดต่างๆ นับเป็นจำนวนครั้ง ร่วม ๓๐ จนทีมแพทย์เชื่อมั่นว่าจะยุติการลุกลามของเจ้ามะเร็งลงได้ แต่อีกไม่ถึง ๕ เดือนถัดมา สุดท้ายฟิล์มก็กลับมาดำปื้นกว่าเก่ามากมายก่ายกอง ทั้งกระดูกส่วนใหญ่ แม้จุดเล็กๆ ในสมองจะยังไม่โตเท่าไรก็ตาม และ**ฝันร้ายของพวกเราก็คือ เจ้ามะเร็งร้ายมันมางอกที่ตับมากมาย อย่างมีนัยสำคัญเลยทีเดียว!**


มาราธอน นะเปิ้ล...
วันนี้ 7:00 → 17:30
หวังว่าผล MRI ออกมา
ดีนะ... โอมเพี้ยง
24 May '65



จึงทำให้คุณเปิ้ล ซึ่งเคยปฏิเสธการรักษาด้วยเคมี (Chemotherapy) มาโดยตลอดตั้งแต่ต้น จำเป็นต้องยอมรับการ Convincing จากหมอ เนื่องด้วยสภาวจิตใจของคนไข้ที่กลัวความตาย ความคาดหวังที่อยากจะหายนั้น มันแรงกล้ามาก

ทีมแพทย์องโค แนะนำแบบแบ่งรับแบ่งสู้ ขอระดมแค่ชุดแรกชุดเดียวก่อน คีโมไม่เกิน ๓ เข็ม ห่างกันเข็มละ ๓ สัปดาห์โดยประมาณ ร่างกายเธอ เริ่มทรุดโทรมมากขึ้น บันทึกเธอเล่าไว้ ....

๒๔/๖/๖๕ : หมอ ... ให้ฉีด Vit B ทางแขน/กล้ามเนื้อ และ ให้คีโม ๒ ตัว เข้าทางเส้นเลือด (CARBOPLATIN 440 mg, Pematreseed 725 mg) เป็นเวลา ๓ ช.ม. ไม่มีอาการใดๆ ที่เจ็บปวดปรากฏให้รู้สึก

๒๕/๖/๖๕ : ถ่ายได้ตามสภาพที่กินยาระบาย (คือขับถ่ายได้ โดยต้องพึ่งยาระบายเสมอ) ถ่าย ๑ ครั้ง (เยอะมาก) ไม่แข็ง (ลักษณะอุจจาระ) นอนได้ กินได้ เริ่มเจ็บหลอดอาหารตอนกลืนมาก หมอบอกเป็นเพราะจากการฉายแสง (ระลอก ๒ วันที่ ๒๐/๖/๖๕)

๒๖/๖/๖๕ : เริ่มเบื่ออาหาร ถ่าย ๑ ครั้ง ไม่เยอะเหมือนไม่สุด เจ็บหลอดอาหารมากตอนกลืน, เพลีย, กลางคืนนอนหลับได้, เพลียกว่าปกติ

๒๖/๖/๖๕ : ฉี่เป็นสีส้ม มีกลิ่น ถ่าย ๑ ครั้ง, นอนหลับได้ เพลีย ยังคงเจ็บหลอดอาหารมาก น้ำตาไหลตอนกลืนเพราะเจ็บมาก

๒๘ - ๓๐/๖/๖๕ : เจ็บหลอดอาหารมาก กินข้าวไม่ค่อยได้ เบื่ออาหาร (บางวันกินเหล่งเอี้ยง)

๑/๗/๖๕ : ยังคงเจ็บหลอดอาหาร กลืนน้ำและอาหารทุกชนิด เจ็บหมด, ยิ่งตอนกลางคืนจะคอแห้ง เจ็บมาก กินยาของ AMC ก็แล้ว, ทาก็แล้ว, แม้กินยาจีน เหล่าเอี้ยง ก็ยังไม่ทุเลา วันนี้บ่ายไปพบ หมอประคับประคอง (นามสมมุติ) ให้ช่วย หมอให้ยามาอม + ยาเคลือบหลอดอาหาร

๒/๗/๖๕ : เจ็บหลอดอาหาร, เท้าบวม, ตอนเย็น เบื่ออาหาร

๓/๗/๖๕ : (เหมือนเมื่อวาน) ฉี่เหลือง มีกลิ่น เป็นอย่างนี้มาตั้งแต่ทำคีโม

๔-๕/๗/๖๕ : ถ่ายไม่ออก แม้จะใช้ ยาเหน็บ ยาระบาย ก็แล้ว!

๖/๗/๖๕ : ถ่ายได้ จากการกินยาระบาย, ฉี่ขัดๆ คอแห้งทั้งคืน/ reserve berry ช่วยได้บ้าง/ MRI กระดูกสันหลัง ๑๙.๓๐ - ๒๑.๐๐ เข้านอน ๒๓.๐๐ เจ็บไหล่ ตามสภาพ

๑/๗/๖๕ : *(บันทึกเพื่อรายงานหมอแผนก Palliative care)*
คนไข้ (คุณเปิ้ล) ฉายรังสีมา วันที่ ๑๓, ๑๗, ๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๕ ที่ศรีษะมาถึงบ่าไหล่ ให้เคมีบำบัด ครั้งแรก ๒๔ มิ ย. ๖๕
ตอนนี้ทรมานจากการเจ็บหลอดลม/หลอดอาหาร
เจ็บมากๆ ขณะกลืน จึงทานน้ำและอาหาร ไม่ค่อยได้
เริ่มเป็นคอแห้ง ตั้งแต่ฉายแสง แต่รู้สึก เริ่มเจ็บเหมือนเป็นแผล แบบเจ็บจนทนไม่ไหว เมื่อ ๒๕ มิ ย. ๖๕ จนถึงวันนี้

เมื่อคืนเจ็บผิวหนัง เหมือนมีไข้ บางวันมีอาเจียน คลื่นไส้ วันละประมาณ ๑ ครั้ง

ขอแสดงความนับถือ

ชรินทร์ทิพย์

๗/๗/๖๕ : ถ่ายตอนเช้า เยอะพอสมควร ฉี่ขัดๆ เดินลู่ (*) ๒๐ นาที, ท้องอืด ไป AMC รับยาเข้าเส้น 0.5 ขวด เท้าบวมมาก วันที่สาม

(*) 2 months before her dying, she still can exercise by walking.

๘/๗/๖๕ : ถ่ายตอนเช้า ๗.๐๐ เยอะดี เดินลู่ ๑๕ นาที เท้าบวมเป็นวันที่ ๔ กินข้าวไม่ค่อยอร่อย, ท้องอืด, ปวดต้นขาด้านขวา เลยกิน Morphine ประมาณ ๑๓.๓๐

๑๙/๗/๖๕ : พบหมอปีติ (นามสมมุติ) ดูผลเลือดค่าเม็ดขาวไม่เป็นที่พอใจ คือ 7200 (หมอรับได้ที่ 7500), เบื่ออาหาร เจ็บปวดขามาก หมอปรับยา ให้กิน Morphine 10 mg (12 hr) x 2 เช้าเย็น ท้องอืด แน่นท้อง ยิ่งทำให้รำคาญ ไม่สบายตัวเอาซะเลย

๒๔/๗/๖๕ : ท้องอืด เท้าบวม แน่นท้อง หายใจไม่ออก ไม่ได้กินกัญชามา 2 weeks แล้ว ถ่ายได้ตามปกติ จากการกินยาระบาย Emulax ๓ ช้อน

๒๕/๗/๖๕ : ท้องอืด แน่นท้อง เท้าบวมมาก กดแล้วบุ๋ม ต้องหาหมอนมารองรองเท้า แค่สันหมอนก็ยังทำให้เกิดรอย แล้วก็เจ็บที่รอยนั้นๆ ตอนนี้อ่อนแรงในการเดินขึ้นลงบันได

๒๖/๗/๖๕ : ท้องอืด แน่นท้อง เท้าบวม กลายเป็นปกติแล้ว เช้าๆ ยัง (ต้องให้คนอื่น) ช่วยคิดว่า จะกินอะไรดี, บ่าย หรือ เย็น จะกินอะไรดี (เนื่องจากมีข้อจำกัดในการกิน เยอะมากๆ ต้องอ่อนๆ เพื่อให้เจ็บคอระหว่างกลืนให้น้อยที่สุด)

(อาการความรู้สึก และผลเมื่อได้รับการฉีดคีโมเข้าเส้นเลือด เมื่อ ๒๔/๖/๒๕๖๕ (ครั้งแรก) กระทั่งถึง คีโม เข็มสอง (๑๙/๗/๒๕๖๕))

สุดท้าย การทำคีโมก็ต้องยุติภายใน ๒ เข็ม ไม่สามารถไปต่อในเข็มที่ ๓ (ซึ่งตามแผนคือ ต้องฉีดราว ๑๙ สิงหาคม ๖๕) เนื่องด้วยทั้ง Parameters เลือดของเธอก็ไม่ผ่านเกณฑ์ **ทั้งร่างกายเธอก็อ่อนโรยแรง จนเกรงว่าจะตายคาเข็ม เร็วกว่าตายด้วยมะเร็ง**

๙/๘/๖๕ : รายงานอาการบ่าย (คุณเปิ้ล เตรียมเขียนไว้รายงานคุณหมอ)

- แน่นท้อง แสบท้อง เหมือนอาหารไม่ย่อย
- มีไอ เสมหะ เวลานอนหงาย เหมือนจะหายใจ ไม่ได้
- เท้าบวม ท้องบวม เจ็บปวด เท้าและน่อง
- เบื่ออาหาร ไม่เรอ
- อาเจียนเกือบทุกวัน (เฉลี่ย ๕ ครั้ง/สัปดาห์) เหมือนมีน้ำมากในท้องบวม
- ท้องบวม เลยทำให้ต้องงอตัว จึงปวดหลัง
- เท้าบวม ขาบวม ล้า เมื่อยมากๆ แม้เดินระยะสั้นๆ

หลังจากนั้น เปิ้ลจึงเข้าสู่โหมดการรักษาแบบประคับประคอง (Palliative care) แบบเต็มตัว (ก่อนหน้านี้ ก็เข้าสู่ Palliative treatment department แบบคู่ขนานไประหว่างการทำคีโมอยู่ก่อนแล้วระยะหนึ่ง)

อาการช่วงท้ายๆ ของคุณเปิ้ลขึ้นลงบันไดด้วยความยากลำบากมาก (ที่จริงเราก็เตรียมห้องชั้น ๑ ไว้ให้นานละ เพียงแต่เธอยังติดกับการนอนห้องชั้น ๔ อยู่) มือหนึ่งจับราวบันได อีกมือต้องหาคนพยุงพาขึ้น, และต้องพักเหนื่อยทุกชานพักบันได มันเป็นไปด้วยความเชื่องช้ามาก

จนผมนำเสนอวิธีใหม่ ให้ขี่หลังผมแล้วผมขึ้นบันไดไปพร้อมๆ กัน แม้เธอจะหนักขึ้นเป็น 56 kg. (เพราะท้องบวม, ก่อนจะมีอาการท้องบวม น น เธอลดลงเหลือ 45 kg.) ผมก็สู้ไหว แต่ปัญหามันอยู่ที่ผิวสัมผัสคุณเปิ้ลนั้น เพราะเมื่อทดลองแล้ว จับเธอต้องไหนแรง เค้นตรงไหนหนัก เธอก็จะเจ็บมาก เจ็บจน ทนไมไหว, ดังนั้น วิธีการขี่หลังผมแบบขี่ม้าส่งเมืองก็เป็นอันต้องยกเลิกไป จนผมต้องยื่นคำขาด ให้ย้ายลงมาห้องชั้นล่างทันที เริ่มวันพรุ่งนี้เลย

ไม่คิดเลย สุดท้าย คุณเปิ้ลได้ใช้ห้องข้างล่าง

ได้แค่ไม่ถึง ๗ วันดี!



Chapter 17
๗ วันสุดท้าย!

ราวๆ ๗ - ๑๐ วันสุดท้ายก่อนเสียชีวิตนั้น คุณเปิ้ลไม่สามารถขับถ่ายได้เป็นปกติ ตามต้องการ ทั้งหนักและเบา, บางวัน

คนที่ตับวายมาก ๆ จะมีของเสียในร่างกาย ส่วนใหญ่เกิดจากโปรตีนซึ่งมีแอมโมเนียร่วมด้วย หากแอมโมเนียเข้าในกระแสเลือดมากจนตับไม่สามารถกำจัดได้ อาจส่งผลต่อสมอง เกิดภาวะสมองชะงักงันถึงขั้นโคม่า และอาจจะนำไปสู่ภาวะสมองบวม สมองหยุดทำงานจนเสียชีวิต

มันเป็นหลักวิชาการแพทย์
ปัสสาวะไม่ออก ต้องคิดถึงปัญหาทางไต

ซึ่งเกิดได้จากหลายสาเหตุ เช่น กรณีติดเชื้อรุนแรงที่เกิดกับอวัยวะสำคัญ หรือติดเชื้อในกระแสเลือด ทำให้ไตวายเฉียบพลัน หรือไปทับถมไตวายเรื้อรังได้

น้ำและของเสียจากไตวายเฉียบพลันซึ่งไม่สามารถขับออกทางไตได้ และมีการติดเชื้อรุนแรงทำให้ของเกิดการรั่วไหลของของเหลวในร่างกาย ออกจากหลอดเลือดแดงและดำเข้าไปอยู่ในเนื้อเยื่อ ที่เรียกกันว่า third space loss

Became a big trouble! ของเหลวที่ไม่อยู่ในที่ของมัน แต่กลับไปอยู่ในที่ๆไม่ควรอยู่ หากคิดตื้นๆ หรือแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ก็จะเจาะเอาน้ำนั้นออกจาก 3rd space ท่าเดียว (เพราะมันไม่สบายตัว คุณเปิ้ลมีลักษณะเหมือนคนท้อง ๔ เดือน) ครั้นพอเจาะเอาน้ำออก รอบแรกได้ราวๆ ๑.๕ ลิตร ก็เกิด space ที่สามารถอัดของเหลวลงไปได้อีก ตามหลัก Osmosis ของเหลว

ที่ leak ดังกล่าว ก็จะไหลเข้าไปเติมเต็มในช่องว่างนั้น ด้วยแรงดันตามหลัก Osmosis หนักเข้ากว่าเดิม,

ครั้นผู้ป่วยอึดอัด กระทบต่อวิถีชีวิตประจำวัน ก้ม เงย ลำบาก ขออนุญาติเล่าให้ฟังเข้าใจง่ายๆ แม้กระทั่งเช็ดก้นตัวเองยังไม่ได้ เธอจึงเรียกร้องให้ทำการเจาะเอาน้ำออกจากช่องท้องอีก, ครั้งนี้เอาออกได้ราว ๒ ลิตร หลังจากนั้น ๒ วันถัดมา ของเหลวอัดเข้ามาเต็มกว่าเดิม เธอนั้นราวกับคนตั้งท้อง ๗ เดือน ทีเดียว กว่าบรรดาหมอที่เกี่ยวข้องทั้งหลาย จะทักท้วงทันว่าไม่ควรเจาะ ก็สายไปเสียแล้ว!

หลังจากเจาะกันไป เจาะกันมา ผ่านมือหมอ ๒ โรงพยาบาล (๑ รัฐ ๑ เอกชน) เธอก็ทรุดหนัก อันไม่ทราบแน่ชัดว่าสาเหตุมาจากอะไร เป็นไปได้ทั้งนั้น ตามสมมุติฐานดังต่อไปนี้ ...

๑. ติดเชื้อ ระหว่างการเจาะ ?

๒. ระหว่าง **admission** เพื่อดูอาการหลังการเจาะนั้น ทีมแพทย์เลือกวิธีหรือชนิดของอาหาร ให้กับคนไข้ไม่ถูก (สารอาหารไม่ถึง) ?

๓. ความก้าวหน้าของโรคมะเร็ง มุ่งเผด็จศึก ในช่วงเวลานั้นพอดี?

๔. สารพิษต่างๆ ใน **3rd space** ส่งผล ผนวกกับค่าความเป็นกรดในเลือดหรือของเสียขึ้นสมอง แห่กันมาพร้อมๆ กัน ราว Perfect storm โหมกระหน่ำแก่สังขารร่างกายเธอ ?

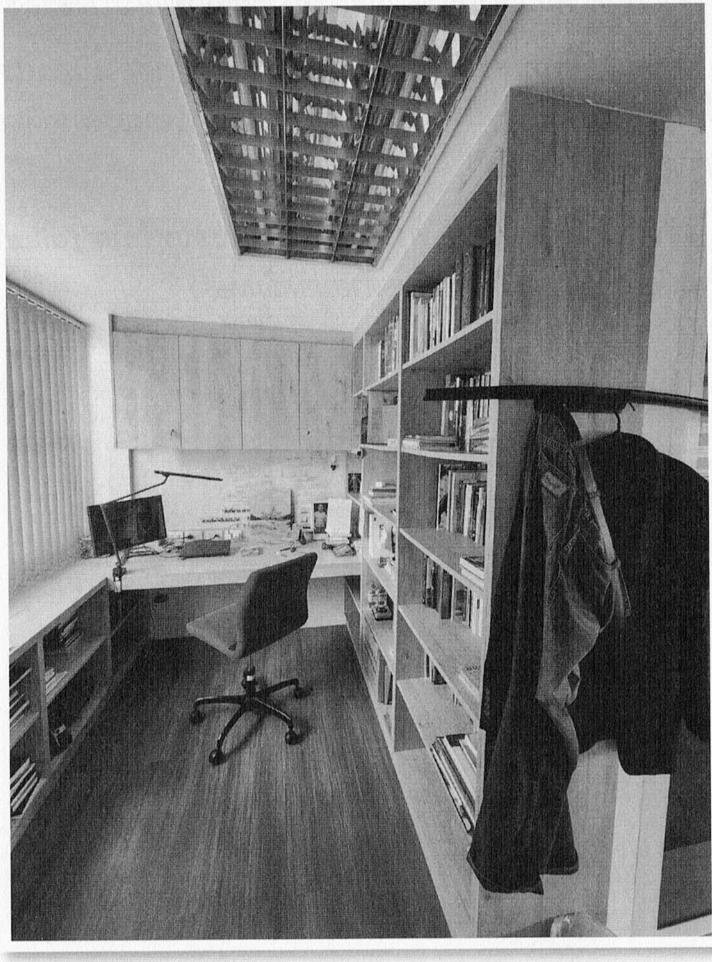
ประมาณ ๑ สัปดาห์ หลังการเจาะ ช่องท้องครั้งที่ ๒

คุณเปิ้ล ก็เสียชีวิตลงอย่างน่าตกใจ!

Remarks: มะเร็งปอดส่วนใหญ่ตัวปอดเองจะแย่มาก ของเปิ้ลกลับตรงกันข้าม "ปอด" ของเปิ้ลยังคงใช้งานได้ แต่ไปเป็นปัญหามะเร็งแพร่กระจายไปที่ "ตับ" ทำให้โรงงานที่สังเคราะห์ของดีและกำจัดของเสีย

การติดเชื้อเป็นส่วนเสริมทำให้ร่างกายสังขารของเปิ้ลแปรปรวนไปเร็วขึ้น ..โดยไม่ต้องประวิงเวลาของชีวิต ตัดระบบการของธรรมชาติของชีวิตที่หลายๆ คนหลีกเลี่ยงไม่ได้

เป็นที่เข้าใจกันดีว่า ... การตายจากระบบตับหรือไต failure นั้นยังทรมานน้อยกว่ามากๆ กับการตายด้วยปอดล้มเหลว



Chapter 18
คลิปเสียง

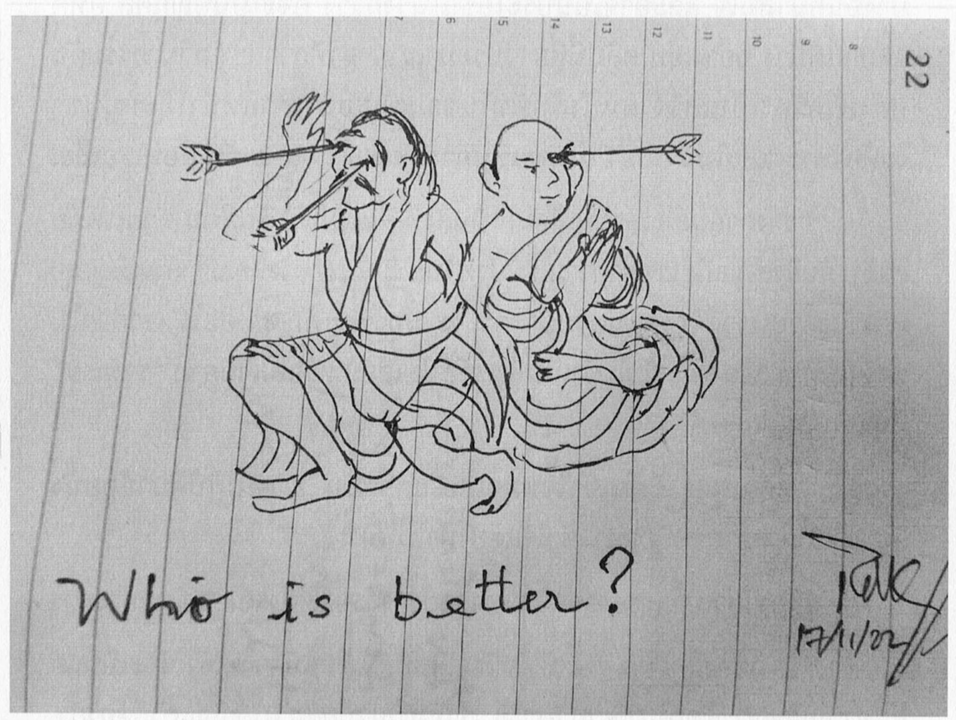
บังเอิญที่ผมยังเก็บคลิปเสียง บทสนทนากับคุณเปิ้ลไว้บ้าง และบางอันก็น่าสนใจ และอาจเป็นประโยชน์ในวงกว้าง ก็จะเป็นบุญกุศล อุทิศแด่เธอได้บ้าง อย่างเช่น คลิปนี้ที่ยาวประมาณ ๗ นาทีกว่า เราเสวนาธรรมกันหลังสวดวัตรเย็นเสร็จ ผมนั่งกับพื้นในขณะที่เธอนั่งเก้าอี้หน้าโต๊ะหมู่บูชาในห้องพระ และ**ไม่น่าเชื่อว่ามันจะเป็นการคุยกันราว ๔-๕ วัน ก่อนเธอเสีย!**

"ร่างกายน่ะ เวลามันเสื่อมก็เป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้, ยิ่งเสื่อม ด้วยโรคภัยไข้เจ็บ มันยิ่งส่งผลถึง เวทนาความเจ็บปวด โน่น นี่ นั่น (อย่างที่คุณกำลังเผชิญอยู่) ทางร่างกาย เราก็รักษาไปตามอาการ จะ มอร์ฟีน กัญชา อะไร เราก็ว่าไป แต่ว่าในทาง "จิต" น่ะ มันไม่จำเป็นที่เราต้องไปเสื่อม หรือไปเจ็บตาม "ร่างกาย" มันแยกกันโดยดุษฎี"

"ที่คุณพูด ... มันเข้าใจหมดเลย แต่ว่ามัน ... คงปฏิบัติมาน้อยมั้ง (คือคุณเปิ้ล พยายามบอกว่า เข้าใจแต่ยังทำไม่ได้)"

เสียงแผ่วเบาลงของคุณเปิ้ล แต่เธอยังคงครองสติได้สมบูรณ์ทุกประการ

"... ก็ต้องฝึกไง ... ที่นี้ เข้าใจนั่นแหละ ดีแล้ว แม้ความเข้าใจจะเป็นแค่จินตามยปัญญา (คิดเห็น รู้ตาม แต่ยังไม่รู้แจ้งเป็นวิปัสสนา) เข้าใจแล้วก็ต้องย้ำ, หลวงปู่มั่นฯ ท่านบอกว่าก็เหมือนเอาขวานจามไปที่เก่า ถ้ากำลังสมาธิต่ำ เราก็ต้องเอากำลังปัญญามาย้ำ จามขวานต่อลงที่จุดเก่าซ้ำๆ ว่า อ๋อ มันเป็นแบบนี้ ใช้ปัญญา ทำโยนิโสมนสิการไประหว่างที่เจ็บ ว่า อ๋อ นี่ไง มันคนละส่วนเพราะอะไร (กายกับใจ) มันคนละส่วน แต่มันแยกไม่ออกใช่ไหม, คุณชอบคิดอย่างนั้นใช่ไหม?"


Who is better?

"อืมมม"

"ก็ดูสิ บางคนเป็นนักรบ ทหาร จิตใจเขากล้าหาญ ไปเหยียบกับระเบิดขาขาด แต่เขามีกำลังใจดี จิตใจหาญกล้า บอกกับตัวเองว่าสบายมาก เขาสู้ เขายังกับไปรักษาได้นั่น เห็นไหมว่ากายกับใจเป็นคนละส่วนกัน นี่ตัวอย่างที่ ๑

ตัวอย่างที่ ๒ เด็กวัยรุ่นร่างกายกำยำล่ำสันแข็งแรงที่สุด ในทางชีววิทยา เกิดไปรักผู้หญิงแล้วไม่สมหวัง จะเป็นจะตาย ถามว่าร่างกายเจ็บปวดที่ตรงไหน แต่กลับตีโพยตีพาย ทรุด ผอมแห้งแรงน้อย ไม่กินข้าว จะเป็นจะตาย ... แสดงว่า ใจกับกาย ไม่เกี่ยวกันโดยตรงนะ

หรือ ถ้าจะบอกว่า มันเกี่ยวกันจริงๆ ก็จะเป็นลักษณะ...

ใจก็เป็นนาย กายเป็นบ่าว (คือใจสำคัญกว่าเสมอ)

เพราะฉะนั้นโดยบาทฐานแล้ว เราก็ศรัทธาต่อพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงตรัสว่ากายและใจเป็นคนละส่วนกัน, จริงอยู่ในทางการแพทย์ เขาบอกมันสัมพันธ์กันนะ นั่นทางโลกไง แต่ในทางพระพุทธเจ้ามันแยกกัน

ที่นี่ เวลามันเจ็บปวดก็ให้ระลึกรู้ว่ามันเจ็บปวด สักแต่ว่าเจ็บ ... ไม่ใช่มีความสุขเมื่อมันเจ็บปวดหรอก แต่ "ใจ" อย่าไปเบิ้ลมัน อย่าไปซ้ำเติมมันว่าฉันทุกข์จังเลยนะ เอาแค่นี้พอ เสวย เวรกรรม แค่นี้พอ (นึกถึง ภาพปฏิจจสมุปบาท ในอาการของเวทนา พระชาวทิเบตวาดเป็นรูปผู้ชายถูกศรธนูปักลูกตาทั้งสองข้างละดอก, ความหมายคือ ปุถุชนทั่วไปที่ไม่ฝึกจิตยามเจ็บปวดทางกายแล้ว (ศรดอก ๑) ก็มักเจ็บปวดทางใจด้วย (ศรดอก ๒) **ในขณะที่พระอริยเจ้าที่บรรลุจะถูกศรปักแค่ดอกแรกดอกเดียว** (เจ็บทางกาย แต่ใจนิ่งเฉย))

อ๋อ เกิดมาเป็นทุกข์อย่างนี้เอง เวลาที่เหลือจะเพ่งมองทาง "จิต" ยกภูมิจิตภูมิธรรมให้สูงขึ้น เผื่อลุ้นว่าชาติหน้าจะได้ไม่ต้องเกิดมา แล้วต้องเสวยเวทนา ความเจ็บปวดแบบนี้ ซ้ำๆ ซากๆ เช่นนี้อีก เพราะเกิดมาแล้วก็ต้องเจ็บ ต้องปวด ต้องเฒ่า ต้องแก่อีก ก็เปลี่ยน "วิกฤติ" เป็น "โอกาส" ซะเลย ปรากฏการณ์นี้แหละ เป็นการ "สอนธรรม" ที่ดีเลย ดีกว่าฟังพระเทศน์สิบกัณฑ์ ร้อยกัณฑ์ อีก

เหมือนอย่างเศรษฐีบางคนที่ผมเคยเล่าให้ฟัง พวกเขาฟังพระเทศน์มา ๔๐-๕๐ ปี เป็นร้อยเป็นพันกัณฑ์ แต่ก็ไม่เข้าถึงเนื้อ เพราะไม่เคยเจ็บปวดด้วยตนเอง ไม่เข้าถึงเนื้อ พอได้เจ็บปวดก็ท้อแท้ใจกันทุกคน (เพราะฉะนั้นต้องรีบฝึกกัน)

ผมเอง ก็เคยสัมผัสมาช่วงสั้นๆ ตอนปวดนิ่วในถุงน้ำดีแบบเฉียบพลัน คืนนั้นปวดท้องระบมอยู่นาน ๙ ช.ม. สัมผัสมาช่วงสั้นๆ ผ่าตัด ๓ วัน ฟื้นตัว ๗ วัน อะไรอย่างนั้น แต่ว่า ... ความเจ็บปวดครั้งนั้นมันบ่งบอกว่าต่อให้เราแข็งแรงอย่างไรมันก็ไม่แน่นอน (อนิจจัง) ถึงเวลาโดยเจาะโดนจิ้มท้องแล้วก็แย่ ถึงเวลาลุกขึ้นยังลุกไม่ไหวเลย จำได้เวลา "คิม" (เพื่อน ม ปลาย) มาเยี่ยมเดินเข็นเสาน้ำเกลือเนี่ย คิมบอกจะเข็นให้ ผมบอกไม่เป็นไร เอาเข้าจริงขาไปยังเข็นได้ ขากลับไม่ไหว ต้องให้คิมช่วยเข็นให้เลย

ก็เลยเข้าใจสัจธรรม อ้อ มัน weak ลงได้เร็ว ขนาดนั้นเลย เมื่อกล้ามท้องโดนเจาะกว่าจะฟื้นตัว นี่ก็ผ่านมาเกือบปีละ ผ่าเมื่อตุลา ตอนนี้กันยาละ (Clip ระบุเวลาไว้ชัดว่า **ช่วงเวลาที่คุยกันนั้น คือ ต้นเดือนกันยายน ๒๕๖๕ ก็ราวๆ ๓-๕ วัน ก่อนคุณเปิ้ลจะเสียชีวิตลง เธอเสียในวันที่ ๖ กันยายน**)

เกือบ ๑ ปีละ ประสิทธิภาพ กล้ามท้องผมยังไม่ได้ ๘๐% เท่าของเดิมเลย เช่นนี้ก็เป็นเรื่องของร่างกายก็ว่ากันไป แต่ใจของเราก็เข้าใจว่า อ่อ มันเป็นอย่างนี้เอง ความเป็น-ความตาย ความเจ็บปวด-ความปกติ ถูกแบ่งแยกด้วยเส้นนิดเดียวเองนะ ใช่ไหม?

มันล้วนเป็นเหตุปัจจัยของแต่ละคน บางคนตายแบบฉับพลันทันใด ก็ดีไปอย่างไม่ทุกข์ทรมาน แต่อย่างเราเป็น ผมว่าดีกว่านะ เรามีเวลาช่วงหนึ่งในการพิจารณาเป็นธัมมวิจัย วิจัยธรรมไปพลางรักษาไปพลางนะ อย่างสวนท่อสวนปัสสาวะ อะไรเนี่ย พระอาจารย์อาท (วัดป่าภูมาศ) ท่านก็พูดเองว่า ...

กายเจ็บ ใจไม่ได้เจ็บไปด้วย"

"ก็เข้าใจ ...." (เปิ้ลเสริม)

"กายทรุด ใจไม่ได้ทรุดลงไปด้วย"

"อยากสวดมนต์ต่อ ..." (เปิ้ลขอ)

"สวดมนต์ เสร็จละก็พิจารณาเป็นธัมมวิจัยต่อนะ ...
สวด บทโพชฌงค์ไหม"

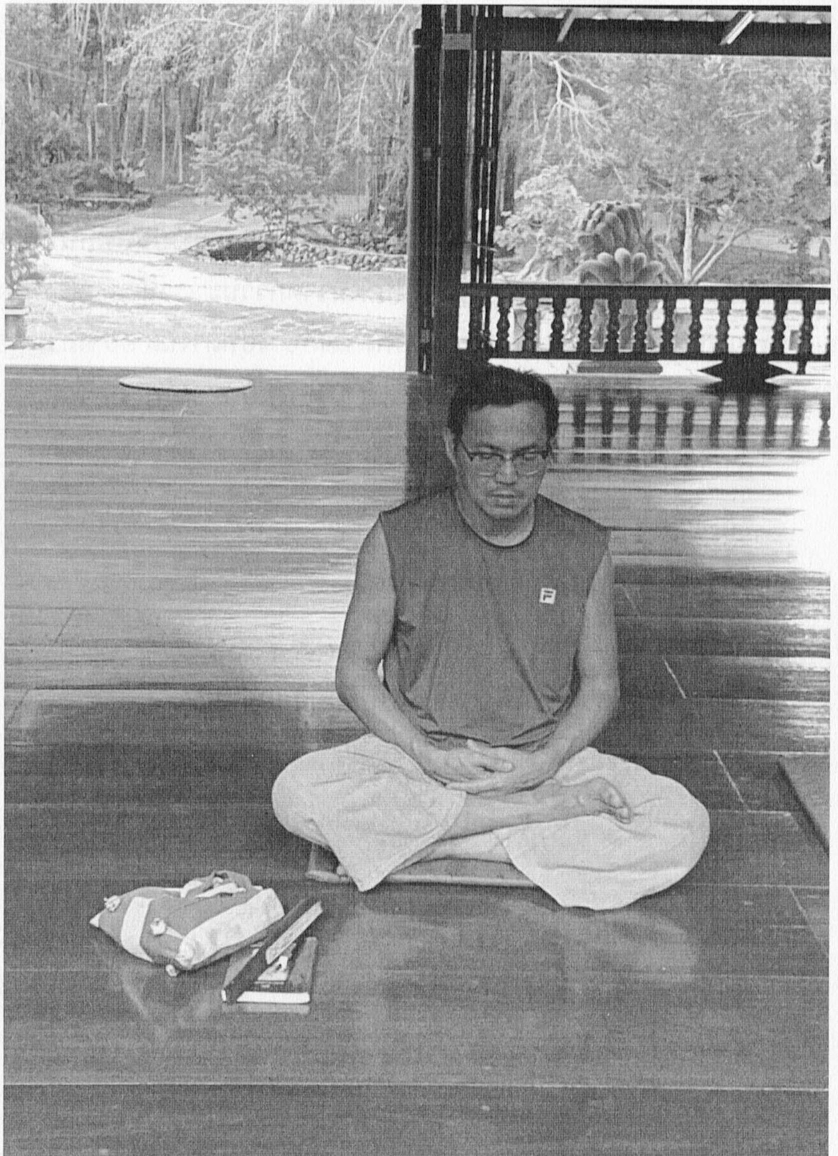
แล้วเราสองคน ก็สวดมนต์บทพิเศษกันต่อไป

....

รู้ธรรม นั้นดีกว่าไม่รู้ธรรม

เห็นธรรม นั้นดีกว่าแค่รู้ธรรม

เป็นธรรม นั้นจึงนำธรรม มาใช้ได้ ทันท่วงที!



Chapter 19
ลมหายใจสุดท้าย (เพ้อ)

ร่างกายคนเรา โถช่างบอบบาง

คงอยู่ได้ ก็ด้วยลมหายใจ

ครั้นหายใจเข้าแล้วไม่ออก

หรือ หายใจออกแล้วไม่เข้า

นั่นก็คือ ลมหายใจสุดท้าย!

ใครเลยจะล่วงรู้ วันสุดท้ายของตัวเอง หรือของคนที่เรารักได้ แม้จะทราบอยู่เต็มอก ว่าเธอกำลังเป็นโรคมะเร็งบั้นปลาย แต่การตายของคนรักของเรานั้น ย่อมสร้างแรงสั่นสะเทือน (Impact) ทางใจให้เราได้เสมอ

หลังการ admis ได้ไม่ถึง ๓ วัน (ก่อนหน้านี้มี admission ที่ ร พ. อื่นมาแล้ว ๓ วัน) คุณเปิ้ลก็อยู่ในอาการหมดสภาพ ก็เป็นธรรมดาของสังขารร่างกายคน ในยามที่มันจะแตกดับย่อมที่จะค่อยๆ ปิด switch หรือ shut down ลง ทีละ function ไป

มันเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเหลือเกิน จากที่คุยกันได้ปกติ อย่างมีสติพร้อม (แม้เสียงเธอจะแผ่วเบาลง) จู่ๆ กลายเป็นการสื่อสารเริ่มรวน อารมณ์คนไข้แปรปรวนมากในยามที่ความเจ็บปวดสำแดง และคอยทิ่มแทง ยังดีที่โลกนี้มียาบางชนิดที่ช่วยให้มนุษย์รับมือกับมันได้อยู่ เช่น มอร์ฟีน

คุณเปิ้ลจะเพ้อและเรียกของความช่วยเหลือ หรือบ่นออกมา หรือเรียกชื่อพวกเราเป็นระยะๆ คุณหมอท่านสั่งให้เรียกลูกๆ มาอยู่เฝ้าแม่อย่างพร้อมหน้าพร้อมตากันได้ละ ผมเองต้องวางภารกิจหน้าที่การงานทั้งหมดเพื่ออยู่กับเธอ ๒๔ ช.ม. เลยทีเดียว

"แอ๊ดๆๆๆๆ ... แอ๊ดจ๋าๆๆๆ

เปิ้ล จะลุก ช่วยอุ้มให้ลุกที"

...

เนื่องจากท้องของผู้ป่วยนั้นบวมมาก เหมือนหญิงตั้งครรภ์แก่ และขาก็บวมเปล่งจนไม่อาจยืนได้ พยาบาลและหมอ จึงสั่งไม่อนุญาตให้ลุกแม้แต่จะนั่งบนเตียงก็ตาม ... แต่ก็เถอะนะ ผมเห็นว่าจะเป็นไรไป ในเมื่อคุณเปิ้ลขอร้องมา

พยาบาลก็ทำเสียงเข้มกับผม (เข้าใจว่าเธอต้องทำตามหน้าที่ของเธอ)

"คุณหมอสั่ง ไม่ให้ พยุงเธอขึ้นมานะคะ เธออาจจะล้มได้ ถ้าคนไข้ล้มจะเป็นเรื่องใหญ่!"

ผมค้านไป

"ถ้าเธอล้ม ผมรับผิดชอบเอง, อีกอย่าง ในอ้อมแขนผม เธอไม่มีทางล้มแน่"

ในทัศนะผมนะ ... เวลาทองเหลือน้อยนิด ชีวิตของเธอเปราะบางยิ่งนัก ยังไงผมก็ต้องยอม พยุงเธอขึ้นมา โดยก้มคอลงไปให้เธอ ใช้แขนที่โรยแรงเต็มที่ของเธอทั้งสองข้างกอด, แล้วผมก็ใช้มือข้างหนึ่งช้อนหลังของเธอยกขึ้นมา ในขณะที่มืออีกข้าง ต้องเกาะราวเตียงเพื่อการทรงตัวยอมรับว่าความอ่อนแอ รูปทรง และน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นมานั้นมันอุ้มยากจริงๆ

ลุกขึ้นมาเถิด... ที่รัก ฉันยังอยู่

ในอ้อมกอดกู เธอจะล้มไม่ได้เป็นอันขาด (บอกตัวเอง)

เจ็บที่ใด ทุกข์ตรงไหน เอ่ยปากมา

ปรารถนา จะแบ่งเบาให้เธอ ทุกประการ

น้ำตาไหล ตกใน อย่าได้เห็น

เราต้องเป็น เสาหลัก สานต่อฝัน

ในอ้อมกอด นี้หัวใจ เราถึงกัน

อย่าได้หวั่น ภพภูมิใด ใกล้ไกลเอยฯ

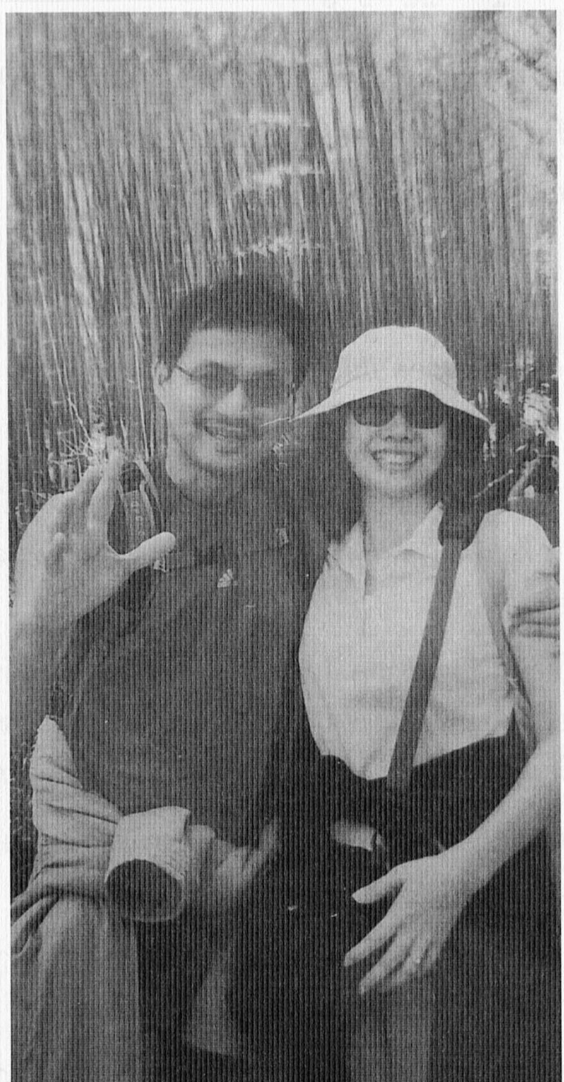
สรุป ผมได้พยุงคุณเปิ้ลขึ้นมาลุกนั่ง เหยียดและกอดกัน ได้แค่ ๖ ครั้ง ตลอด ๓ วันสุดท้ายที่อยู่ใน ร.พ. สุดท้ายนี้ ... ผมดีใจมากที่มีส่วนช่วยเติมความสุขให้เธอได้

คำเพ้ออื่นๆ ที่ได้ปรากฏ ก็เป็นเรื่องธรรมชาติของคนไข้วาระสุดท้าย ไม่ว่าจะเป็นร้อนเหลือเกิน, ช่วยเร่งแอร์หน่อย (แม้จะปรับกันต่ำจน ๒๐ องศา ก็แล้ว จนคนเฝ้าแทบจะเป็นหวัดกัน ก็ต้องทำ เธอคงจะร้อนจากภายในน่ะ),

"จวนละๆๆๆ จวนจะถึงอยู่แล้ว อีกนิดเดียวๆๆ" ... เป็นต้น

แม้จะมี "คุณนิ" ซึ่งเป็นคนเฝ้าหลัก คอยดูแลคุณเปิ้ล แต่วันท้ายๆ เธอเรียกหาแต่กับผม ไม่ว่าจะให้เช็ดตัว, ให้นวด, หรือให้ทำอะไรก็ตาม ต้องเป็นผมเท่านั้น ถ้าเป็นคนอื่น .. เธอจะไม่ยอมเอาเสียเลย

สิ่งที่ตราตรึงใจผมที่สุด คือ ในขณะที่เปิ้ลตกอยู่ในภวังค์ คำเพ้อของเธอที่เอ่ยเป็น "ชื่อคน" ออกมา มีเพียง ๒ ชื่อเท่านั้น ... คนหนึ่ง คือ แม่ ของเปิ้ล ซึ่งเสียไปเป็นสิบปีแล้ว อีกคนคือ "ชื่อของผม!"



หมอที่สนิทคนหนึ่ง เป็นหมอที่มีใจประดุจพระโพธิสัตว์ เอาใจใส่ช่วยเหลือคนไข้อย่างจริงใจเสมอ แกมีความสนิทสนมกับครอบครัวเรา ครั้งหนึ่ง แกเล่าให้ฟังว่าเห็นพ่อและแม่ของเปิ้ล (ทั้ง ๒ ท่านเสียไปแล้ว) มายืนคอยอยู่ที่หน้าประตู!

อีกอย่าง หมอท่านนี้กับผม ต่างก็มี Sixth sense เหมือนๆกันว่า คุณเปิ้ลจะจากไปในเวลาเช้ามืด (Dawn) ...???

อย่างไรก็ตาม ร่างกายคุณเปิ้ลอ่อนแอลงสุดขีดละ แถมเนื้อตัวก็บอบช้ำมามากกับสารพัด เครื่องมือแพทย์ที่บีบ เจาะ รัด ตามข้อมือ ข้อแขน เต็มไปหมด จนหลังๆ เราจึงต้องถามถึงความจำเป็นในการจะกระทำอะไรต่อร่างกายเปิ้ลอีก แม้แต่การเจาะเลือดก็ตาม

ผมจำได้ว่าการเจาะเลือดสุดท้าย เปิ้ลไม่ปรารถนาจะให้ทำแล้ว ผมจึงถามพยาบาลถึงความจำเป็น แล้วค่อยปลอบใจเธอ

"ครั้งนี้ หมอต้องการเอาเลือดไปตรวจวัดค่าไต ดูความแตกต่างจากครั้งก่อน ซึ่งจำเป็นต่อการวินิจฉัยนะ อดทนอีกครั้งหนึ่งได้ไหม ผมรับรองว่ามันจะเป็นครั้งสุดท้ายนะ ..... (แล้วผมก็หันมาพูดกับน้องๆ พยาบาล)

ช่วยเจาะให้เบาที่สุดเลยนะครับ ผมขอร้อง"

...

มีอยู่ ๓ ช่วง วิกฤติที่คุณเปิ้ลกำลังจะจากไป เท่าที่ผมบันทึกไว้ก็คือ ... หัวค่ำ และ ใกล้ๆ เที่ยงคืนของวันที่ ๕ กันยายน คือ ๒ ครั้งแรก

และ **เช้ามืด ของ วันที่ ๖ กันยายน คือครั้งสุดท้าย !**

ผม และลูกๆ ทั้งสองอยู่เคียงข้างเธอเสมอทั้ง ๓ ช่วงเวลานั้น นับเป็นช่วงวัดความเข้มแข็งของหัวจิตหัวใจอย่างมากมายทีเดียว ... ตัวหลักจะเป็นผมที่จะกุมมือเธอไว้อย่างนุ่มนวล พร้อมพูดคุย, ให้คติ, ให้ปัญญา รวมถึง สวดพุทธมนต์สารพัดบทให้เธอฟัง ... ให้วางใจว่า ขันธ์ ๕ เป็นของหนัก จงปล่อยวางลงเสีย คุณงามความดี เปิ้ลก็ได้ทำจนสมบูรณ์แล้ว ลูกๆ โต ช่วยตัวเองได้ทุกคน ไม่มีสิ่งใดต้องห่วง กังวล ...

ดูลมหายใจของเราทั้งเข้าและออกไว้ให้ดีๆ นะครับ เข้าก็รู้ ออกก็รู้ ดูซิว่ามันจะดับไปที่ลมไหน .. ผมอยู่ตรงนี้เคียงข้างคุณตลอดเวลา ไม่ว่าจะไปที่ไหน เราไปด้วยกันนะ ผมจะอยู่กับคุณเสมอ

พระพุทธรูปปิดทองคำทั้ง ๒ องค์ ผมก็ถวายพระอาจารย์ที่วัดป่าตามเจตนาของคุณให้แล้ว ท่านรับแล้ว ยังให้พร อนุโมทนามาเรียบร้อยแล้วนะ คุณเปิ้ลก็รับฟังอย่างสงบ มือขวาของเธอกุมอยู่บนมือขวาของผม ในขณะที่มือซ้ายของผมคอยลูบศรีษะเธอตลอดเวลา

แม้เธอจะพูดไม่ได้แล้ว แต่ผมดูจากภาษากายเธอ ก็สุขสงบและปลอดจากความเจ็บปวดแล้วทั้งปวง

บางขณะ เธอลืมตาขึ้นโพรง ผมดีใจมาก แต่สายตาเธอไม่อาจ Focus มาที่หน้าเราได้เลย คล้ายดวงตาล่องลอย เนื่องจากกลไกของสมองมันรวน เป็นเรื่องที่ผมเสียใจไม่น้อย

สายตา ที่เบิกโพรง
เตียนโล่ง ไร้เป้าหมาย
ไม่เห็น ซึ่งคนใด
แล้วอะไร ที่เธอเห็น

ธาตุขันธ์ ใกล้แตกดับ
ดั่งตะวันลับ หลบหลีกเร้น
ความตาย คืบคลานเค้น
ทั้งเห็นใจ สงสารเธอ

ชะตา วิบากกรรม
แต่งแต้มนำ ทางวิถี
ยากจน หรือมั่งมี
หนีไม่พ้น กฎแห่งกรรม

เรียนมา ถึงบทนี้
มันขยี้ หัวใจช้ำ
ถึงยอมรับ ชะตากรรม
แต่หากทำ ใจยากแท้

ยามธาตุ แยกจากกัน
สังขารนั้น มันอ่อนแอ
เวทนา แรงกล้าแท้
ใครว่าแน่ ยังหวั่นไหว

วิ่งสู้ฟัด กับมะเร็ง
มันน่าเซ็ง ทดท้อใจ
โอกาสน้อย จะมีชัย
ส่วนใหญ่นั้น พ่ายแพ้มัน (แพ้ทางกาย แต่สามารถชนะทางจิต)

ผมรวบรวม สติ ปัญญาทั้งหมด ในการประคองจิตใจของเธอ เชื่อเสมอว่าเธอกำลังรับฟังอยู่อย่างตั้งใจ

จนวินาทีสุดท้าย ตี ๕ กว่าๆ ของใกล้รุ่งวันที่ ๖ กันยายน (๕.๔๕ น.)


good Bye

Chapter 20
สู่สันติ (เทคนิค)

อยู่ถึง ๑๐๐ ปี แบบคนประมาท

หรือจะฉลาด เท่าผู้มีธรรม อยู่แม้เพียงราตรี

Zen กล่าวไว้เช่นนั้น ... แม้ทางพระทางทิเบตเองก็มักให้ความสำคัญกับการตายกับวินาทีสุดท้ายก่อนจิตคนเราจะเปลี่ยนภพภูมิ

ในทัศนะผม ... (๑) **การเกิดอย่างมีคุณค่า** (สร้างประโยชน์) (๒) **แก่อย่างสง่า** และ (๓) **ตายอย่างสงบ** คือ ฟังก์ชั่นหลักที่มนุษย์เราควรถือปฏิบัตินะครับ ชาติ ตระกูล ที่เราถือกำเนิดมา ไม่ใช่สาระสำคัญอะไรมากมาย สำหรับชีวิตหรอกครับ แม้พระพุทธเจ้าเอง ก็ให้ดูคนที่พฤติกรรม มิใช่ชาติตระกูล

ชีวิตคุณเปิ้ลเกิดมาก็ทำหน้าที่มนุษย์ที่สมบูรณ์ตามครรลองมาโดยตลอด ช่วยผมทำมาหากิน ช่วยกันสร้างครอบครัวจนมีทายาท เธอยังสร้างสมคุณงามความดีสม่ำเสมอ จึงถือว่า**เปิ้ลเกิดมาอย่างมีคุณค่า**

ล่วงเลยวัย ๕๐ มาแล้ว ก็ถือว่าเป็นคนแก่ละ **เธอก็แก่อย่างสง่าด้วย** เพราะเธอสร้างงาน สร้างคน สอนลูกน้องมากมาย หลายคนที่รู้จักเธอจะให้ความนับถือ

ส่วนเรื่อง**การตายอย่างสงบนั้น** ผมและลูกๆ ทั้งสอง รวมพี่เลี้ยง (คุณนิ) อีกคน เป็นสักขีพยานได้ว่า คุณเปิ้ลจากไปอย่างสงบจริงๆ กระทั่งลมหายใจสุดท้ายของเธอ

จิตวิญญาณของเธอ มีจุดหมายอันประเสริฐแน่นอน
ไม่เร่ร่อน อนาถา ไม่ง่อนแง่น เพราะเธอมีศรัทธา
สู่สันติสุข เกาะกระแสแห่งนิพพาน สืบต่อไป

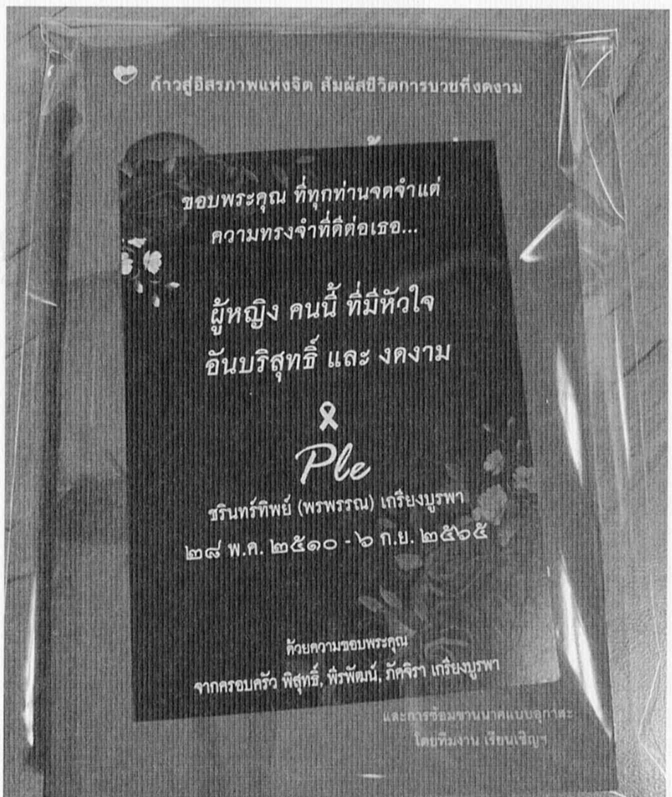
การเสียภรรยา ผู้ร่วมชะตากรรมกันมา ๒๙ ปี ชีวิตสมรสนั้นเป็นเรื่องเศร้ากว่าที่คิด แม้ผมจะรู้ธรรมมาบ้าง ก็ยังกลั้นน้ำตาไม่อยู่ในบางขณะ ถือเป็นครั้งแรกเลย ที่ลูกๆ ผมเคยเห็นน้ำตาพ่อ, น้องโอม, น้องเอิน คิดว่าพ่อมันแกร่ง, แต่นานๆ ครั้ง คนแกร่งก็มี moment ที่อ่อนแอได้เหมือนกัน

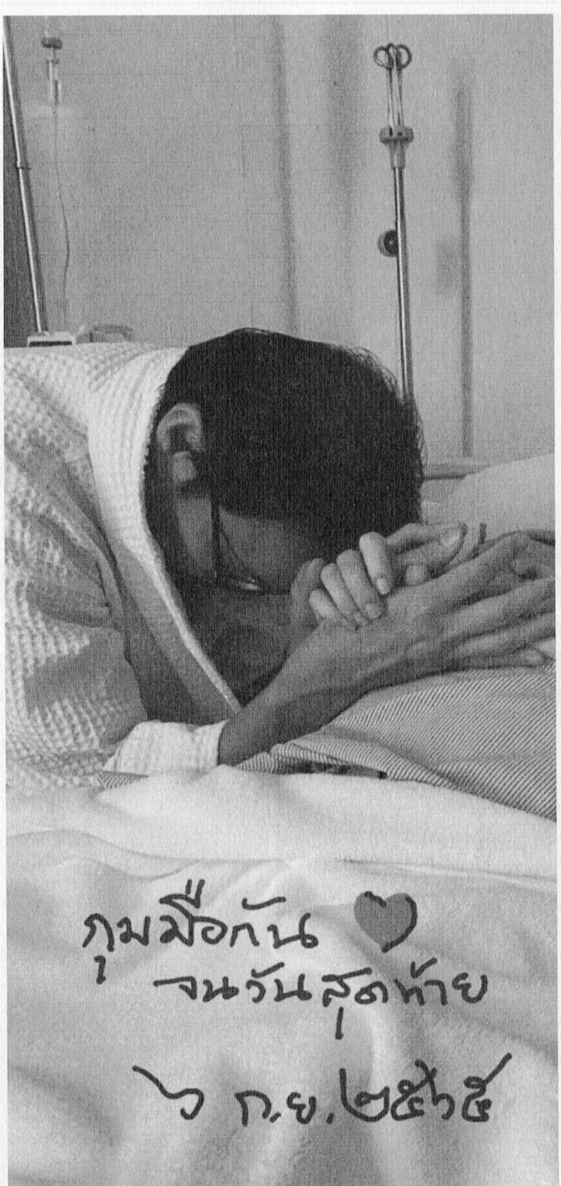
คุณเปิ้ลจากไปในวัย ๕๕, วัยที่ควรจะเริ่มเสพสุข เริ่มสบาย แต่ก็ปรากฏโรคร้ายเกิดขึ้นกับปอดเธอ เมื่อ ๒ ปี กว่าๆ ที่ผ่านมา วิบากกรรม อันใดไม่ทราบ, ช่างไม่เมตตา ละเว้น แม้กระทั่งผู้หญิงที่น่ารักคนนี้เลย

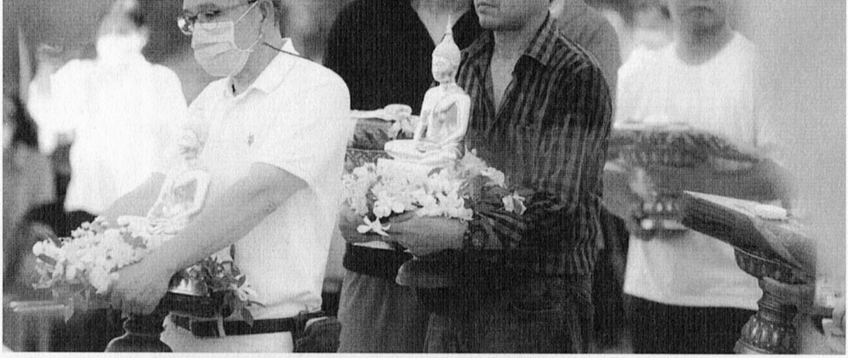
อย่างไรก็ดี เธอเสียชีวิตอย่างสงบ ค่อยๆ ผ่อนลมหายใจอย่างช้าๆ โดยมีผมกุมมือแนบหน้าอก หน้าใกล้ชิดแทบจะจูบกัน, ค่อยๆ นำสมาธิเธอไปเรื่อยๆ จนลมหายใจ สุดท้าย

ป่านนี้ ...เธอคงไปอยู่บนสรวงสวรรค์แล้วล่ะครับ

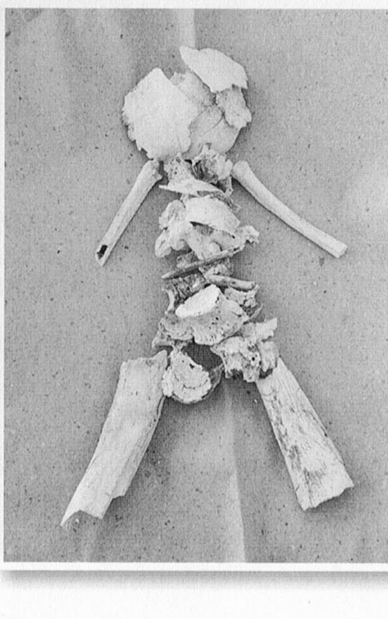
Session C (21- 28)
After Death!


ก้าวสู่อิสรภาพแห่งจิต สัมผัสชีวิตการบวชที่งดงาม
ขอบพระคุณ ที่ทุกท่านจดจำแต่
ความทรงจำที่ดีต่อเธอ...
ผู้หญิง คนนี้ ที่มีหัวใจ
อันบริสุทธิ์ และ งดงาม
Ple
ชรินทร์ทิพย์ (พรพรรณ) เกรียงบูรพา
๒๘ พ.ค. ๒๕๑๐ - ๖ ก.ย. ๒๕๖๕
ด้วยความขอบพระคุณ
จากครอบครัว พิสุทธิ์, พีรพัฒน์, ภัคจิรา เกรียงบูรพา
และการซ้อมขานนาคแบบอุกาสะ
โดยทีมงาน เรียนเชิญฯ


กุมมือกัน
จนวันสุดท้าย
๖ ก.ย. ๒๕๖๕













Chapter 21
โชคดีที่ตายก่อน

"การตาย เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ต้องเรียนรู้ซึ่งจุดหมายสูงสุด คือวิมุตต์" พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล เขียนไว้ว่า...

เราต่างก็มีความกลัวตายอยู่โดยสัญชาตญาณ และยิ่งในปัจจุบันที่ความตายถูกกันไว้ห่างไกลจากชีวิต ผู้คนก็ยิ่งหวาดหวั่นและไม่รู้จักความตายมากขึ้น จนบางครั้งแค่การพูดถึงความตายก็เป็นเรื่องอัปมงคล การเจ็บและตาย อยู่ที่โรงพยาบาลและจบในเมรุเผาศพอันทันสมัย และมิดชิดลึกลับ

เราเฉยเมยกับความตายของคนที่ไม่เกี่ยวข้องผูกพัน หรือหากร่วมรับรู้ก็เป็นไปในทำนอง "ไทยมุง" ที่อยากรู้อยากเห็นถึงวันที่คนใกล้ชิดหรือคนที่เรารักสักคน-จากไป เราก็จะโศกเศร้าอาลัยกันอย่างสุดใจ โดยลืมนึกถึงความตายของตัวเอง!

จริงหรือไม่ - ตอบตัวคุณเอง

เราอยู่ในยุคของการลืมความตายหรือวิ่งหนีความตาย ทั้งที่หนีอย่างไรก็ใช่ว่าจะพ้นเทคโนโลยีเครื่องมือทางการแพทย์สำหรับยืดชีวิต ถูกคิดค้นพัฒนานำมาใช้อาจช่วยต่อลมหายใจคนป่วยได้บ้าง แต่ต้องแลกมาด้วยความอึดอัดทุกข์ทรมานและค่าใช้จ่ายที่สูงลิ่ว สุดท้ายชีวิตก็ยังคงต้องแตกดับไปตามหน้าที่ของสังขาร

ธรรมาจารย์ ด้านความตายชาวทิเบตท่านหนึ่ง บอกว่า ...

"คนเรา อยู่อย่างไร ก็ตายอย่างนั้น"
ฯลฯ

อีกช่วงหนึ่ง ท่านกล่าวว่า ... **"คนเจ็บหนักอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต การเยียวยาทางกายมีความสำคัญน้อยกว่าทางจิตใจด้วยซ้ำ"**

สมัยเป็นวัยรุ่น คุณเปิ้ลเคยคุยกับผม ทีแรกก็คิดว่าพูดเล่นๆ แต่เธอย้ำประเด็นนี้อยู่หลายหน จนเชื่อว่าเธอน่าจะต้องการมันจริงๆ

"เปิ้ล อยากจะตายก่อนแอ๊ดนะ แอ๊ดต้องตายทีหลัง!"

เอ้า ว่าไงก็ว่าตามกัน ทั้งๆ ที่จริง ผมเองคิดว่าผมคงตายก่อนเธอแน่ ไม่รู้เป็นไง ชอบคิดว่าตัวเองไม่ใช่คนอายุยืน

กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ เมื่อมาสู่วัย ๕๕ ก็ไม่คิดเลยจริงๆ ว่าคำขอของเปิ้ล จะสมดังปรารถนา ... **แม้จะเสียใจอย่างสุดขั้ว แต่ก็แอบดีใจแทนเธอที่มีคนอย่างเรา ช่วยดูแลเธอในระยะสุดท้าย ช่วยด้านสภาวะจิตวิญญาณ (Spiritual concern) ถึงขั้นส่งเธอให้สงบจนลมหายใจสุดท้ายได้**

ทั้งยังต้องจัดแจงงานศพ ลอยอังคาร บริหารจัดการทรัพย์สินอสังหาที่คั่งค้างไว้ให้เรียบร้อยลงตัว คอยทำบุญให้เธอตลอดร้อยวันหลังเสียชีวิตตามความเชื่อของญาติๆ ทำบุญใหญ่ในอีก ๒ วาระ ครบ ๕๐ และครบ ๑๐๐ วัน แถมด้วยการทำหนังสือเล่มนี้ (เล่มที่ท่านกำลังอ่าน) ขึ้นมาเป็นธรรมทานอุทิศให้กับคุณเปิ้ล

วลีหนึ่ง ที่เคยถูกตั้งเป็นชื่อหนังฝรั่งลอยมา ...

โชคดีที่ตายก่อน

อ่อ มันเป็นอย่างนี้นี่เอง มิน่าเธอถึงกำชับให้เราตายทีหลัง

หมอสกล สิงหะ เขียนไว้ในหนังสือเล่มเดียวกัน ว่า ...

"จิตวิญญาณ เป็นเรื่องลึกซึ้ง ละเอียดอ่อน จะช่วยใครให้ได้ดีที่สุด ต้องเข้าใจเขาก่อน การช่วยผู้ป่วย (ระยะสุดท้าย) จึงต้องเริ่มจากการประเมิน วางแผนเป็นรายบุคคล ไม่อาจใช้ประสบการณ์กลุ่ม มิเช่นนั้นอาจกลายเป็นความทุกข์ของเขาได้"

การให้ความสำคัญทางจิตใจผู้ป่วยระยะสุดท้าย จึงเป็นสิ่งสำคัญ พระไพศาลฯ ให้ความเห็นพร้อมเล่าถึงเหตุการณ์สมันพุทธกาล

ครั้งหนึ่ง พระติสสะล้มป่วยด้วยโรคร้าย มีตุ่มหนองขึ้นเต็มตัว พระพุทธเจ้าทรงทราบก็เสด็จไปดู ช่วยอาบน้ำผลัดเปลี่ยนสบงจีวรให้จน พระติสสะ สบายตัวและรู้สึกดีขึ้น พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า

"อีกไม่นาน กายนี้ก็จะนอนทับซึ่งแผ่นดิน ปราศจากวิญญาณ ประดุจดัง ท่อนไม้และท่อนฟืน หาประโยชน์มิได้"

พระติสสะ พิจารณาตาม

เมื่อพระพุทธองค์ตรัสจบ พระติสสะก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ พร้อมดับขันธ์ไปในเวลาเดียวกัน (การบรรลุอรหันต์ในวินาทีสุดท้ายตอนสิ้นใจ เขาเรียก สมสีสี: ผู้เขียน)

"แม้คนธรรมดาสามัญ ที่ยังมีกิเลส ที่กำลังถูกโรคร้ายรุมเร้า ทำความเจ็บปวดให้แก่ร่างกายก็สามารถตายอย่างสงบได้ หากมีคนแนะนำ ให้เขาวางจิตวางใจได้ถูกต้อง รักษาใจเป็นปรกติก็จะผ่านพ้นความเจ็บปวด ทางกายได้ และตายอย่างสงบ ที่เขาเรียกว่า ตายดี นั่นแล"

ความตาย เหมือนก้อนหินใหญ่และหนัก แต่ถ้าไม่แบกมันก็ไม่หนัก ที่คนเราเป็นทุกข์ เพราะไปแบกมันไว้ไม่ยอมวาง, เมื่อปล่อยวางมันก็เบา

บรรลุธรรมกัน ก็ตรงนี้ แหละ

ครั้งหนึ่ง หลวงปู่ดูลย์ อตุโล ไปเยี่ยมภิกษุรูปหนึ่งที่อาพาธใกล้มรณภาพ

เมื่อเห็นหลวงปู่เดินเข้ามา ทันใดนั้น พระรูปนั้นก็ลุกขึ้นกราบ แล้วล้มตัวนอนตามเดิม

หลวงปู่ ดูลย์ ยิ้มรับ แล้วพูดว่า ...

"การปฏิบัติทั้งหลาย ที่เราพยายามปฏิบัติกันมา ก็เพื่อใช้ในเวลานี้เท่านั้น"

Chapter 22
เมื่อคนรักของฉันเป็นมะเร็ง

เมื่อคนรักจากฉันไป
แม้กิ่งอ่อน ยอดใบ ก็ไม่ไหวติง

หลังสวดทำวัตรเช้าสั้นๆ ที่บ้านวันนี้เสร็จ ก็เปิดคำเทศน์หลวงพ่อชา สุภัทโทฟัง เกิดปิ๊งแว๊บขึ้นมา ท่านว่าความทุกข์ รสชาติเหมือนๆ กัน ทั้งไทย จีน แขก ฝรั่ง, ชาร้อนๆ ให้พวกเขา เอานิ้วไปจุ่มลงมันก็ร้อนเหมือนๆ กันหมด แค่อุทานไม่เหมือนกันเท่านั้นเอง บ้างว่า Hot, จีนแต้จิ๋วว่า หยั่วซี่ ไทยก็ว่า ร้อนๆๆ (สำเนียงแต้จิ๋วเนี่ยผู้เขียนเสริมเองครับ)

ผมโยนิโสฯ ตามท่านไป สมมุติว่า โลกนี้คนเรายังไม่รู้จักรสเปรี้ยวกันมาก่อน กระทั่งชายคนหนึ่งได้ค้นพบ เขานำมาเล่าสาธยายเป็นคำพูดมากมาย รสเปรี้ยวเป็นอย่างไร มันแตกต่างจากรสหวาน แต่ไม่ใช่รสขม, มันสัมผัสลิ้นแล้วเกิดความจี๊ดจ๊าด, มันทำให้ฉันซี๊ดปาก หน้าตายี้ ทั้งที่ไม่ใช่รสเผ็ด ฯลฯ เล่าไปอีก ๓ วันจบ คนก็ไม่ get เท่ากับเอามะนาวสักชิ้นบีบใส่ปากเขา ... จริงไหม

อีกตัวอย่างหนึ่ง สำหรับคนที่ไม่เคยไปชกต่อยกับใครมาทั้งชีวิต ถามเพื่อนที่เป็นนักชกข้างถนน ว่าการถูกชกใบหน้านั้นมันเจ็บไหม มันเจ็บอย่างไร?

ไอ้เจ็บไหม คนที่ไม่มีประสบการณ์ก็ยังพอจะดูออกถึงปฏิกิริยาของคนที่ถูกต่อย ว่ามันคงเจ็บพอสมควร แต่เจ็บอย่างไรนั้นเพื่อนนักชกนั้นต้องพยายาม

อธิบาย อ่อ ... กระดูกสันหมัด ซึ่งมีพื้นที่ไม่กี่ตารางนิ้วที่มาพร้อมกับระยะเดินทางของแขนที่พาหมัดมา โดยการเทน้ำหนักจากหัวไหล่ของคนที่หนัก ๗๐ ก.ก. พุ่งเข้าใบหน้านาย มันสร้างพลังการทำลายได้มาก เหมือนเอา น.น. ๗๐ ก.ก. มาไว้บนสันหมัดแล้วมาประทับบนหน้านั่นเอง

ผู้ที่โดนต่อยจะมึนงง อาจจะชาในวินาทีแรก แล้วกลายเป็นเจ็บปวดไปทั้งหน้า (ถ้าโดนชกหน้า) กรามกระเทือน, หากเจอคนที่หมัดหนักๆ เราจะเห็นดาวระยิบรอบหัวเรา เหมือนในการ์ตูนเลย

เล่าจนจบ เพื่อนที่ถามก็ยังไม่ get, ในที่สุด ด้วยความปรารถนาดีของนักชกแกก็ซักกำปั้นแบบเบาะใส่โหนกแก้มของเพื่อน จนหัวสบัดไป ๙๐ องศา ... หลังจากวันนั้นมา เพื่อนก็ไม่ถามอีกเลย (ไม่แน่ใจว่า get แล้ว หรือ เข็ด!)

ความทุกข์จากการที่คนรักต้องพรัดพรากจากเราไป ก็เช่นกัน ท่องบทสวดไปเป็นพันครั้ง อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา, ฟังพระสวดไปพันกัณฑ์ หรือจะได้ความชัดเจน เท่ากับประสบการณ์ตรงที่เกิดขึ้นกับจิตใจเรา เมื่อคนรักจากฉันไป

เมื่อคนรักจากฉันไป

แม้กิ่งอ่อน ยอดใบ ก็ไม่ไหวติง
น้ำในลำธาร จู่ๆ ก็หยุดนิ่ง
เมื่อสัจธรรม ความจริง แสดงสด
เกือบ ๔๐ ปี ที่เรา คบกันมา
เกือบ ๓๐ ปี ร่วมชีวา ผูกสมรส
เหมือนโลกดับ ปัจจุบัน ไร้อนาคต
ภาพอดีต กลับลิงโลด ล้นความทรงจำ!

แน่นอนที่สุด ฟังธรรม มีธรรมะ ย่อมดีกว่าไม่มีธรรมะ มันช่วยให้เรามีปัญญา มีสัมมาทิฐิ เป็นพื้นฐาน **(Foundation)** แต่ที่ผมพยายามจะพูดคือ "ของจริง" **(Real world)** มันกระแทกแรงกว่า เพราะมันคือประสบการณ์

น้ำตาจากความเสียใจ มีรสชาติที่แตกต่างจากน้ำตาแห่งความปีติปลื้มใจนะ รสชาติมันจะเค็มนิดๆ แต่ไม่เค็มเท่าเหงื่อ ส่วนน้ำตาแห่งความดีใจจะมีรสจืดอมหวาน

ลูกๆ ผม คงจะเพิ่งเคยเห็นน้ำตาพ่อมัน ก็เมื่อตอนที่แม่ของพวกเขาจากไปนี่แหละ

คำสวดมนต์ในวัตรเช้า วัตรเย็น ก้องกังวาล เข้ามาในมโนจิต ... แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ **แม้ความตายก็เป็นทุกข์**

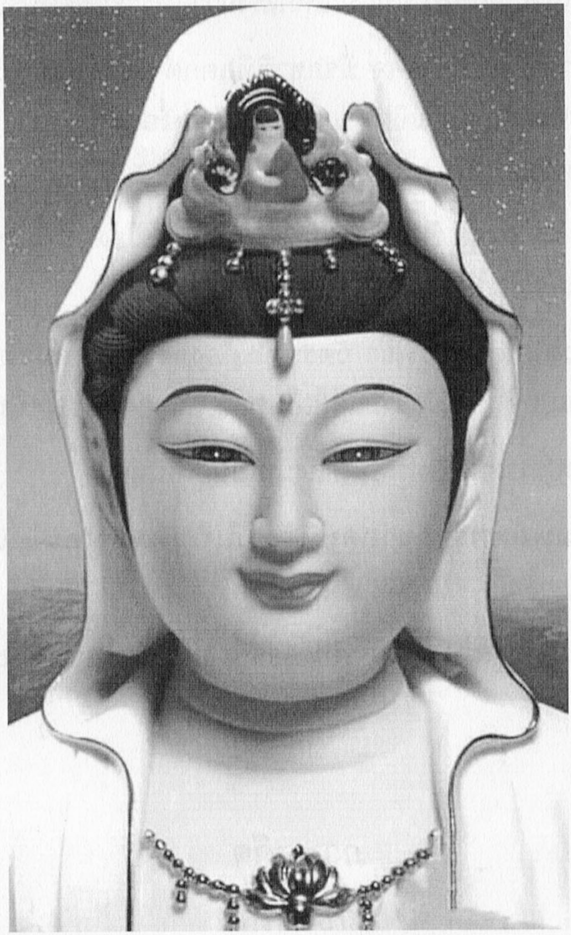
ความปรารถนา สิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์

ความพลัดพรากจากคนที่รัก ก็เป็นทุกข์ (คนไม่เคยประสบอาจไม่ get) .. ฯลฯ

ว่าโดยย่อ (กล่าวโดยสรุป) **การยึดมั่นใน ขันธ์ทั้ง ๕ นั่นแหละเป็นตัวทุกข์**

ภาพอดีต
กลับลิงโลด
ล้นความทรงจำ !

...



Chapter 23
อายุสั้นหรือยาว

Frankly speaking .... คนที่จากไปในวัย ๕๕ ไม่เรียกว่าอายุยืนยาวแน่ๆ แต่ครั้นจะบอกว่าอายุสั้นมันก็ไม่เชิง

เพราะในวัย ๕๕ เราก็ผ่านร้อน ผ่านหนาว ผ่านทุกข์ ผ่านสุขมามากมายแล้ว แถมลูกเต้าก็เติบโตทันใช้ (ข้อดีของการแต่งงานไว)

ครั้งหนึ่ง หลวงพ่อชา สุภัทโท หยิบกิ่งไม้ขนาดพอเหมาะมือท่อนหนึ่งชูขึ้นมาระหว่างการเทศน์ ต่อหน้าผู้ฟังทั้งพระและฆราวาสมากมาย ท่านถามว่า ...

"ไม้ท่อนนี้ มันสั้นหรือมันยาว?"
(เสียง อื้ออึง ตอบกันเซ็งแซ่)

"ถ้าอาตมาเอาไม้ท่อนนี้ไปสอยมะม่วงมันก็สั้นไป แต่ถ้าเอามันมาจิ้มฟันมันก็ยาวเกินไป ....

ยาวหรือสั้น มันใช่ว่าอยู่ที่ไม้ซะเมื่อไหร่ ไม้มันก็มีขนาดของมันอย่างนั้นอยู่แล้ว แต่ "กิเลส" ของคนเราต่างหากไปตัดสินมันว่าสั้นหรือยาว!"

ฉันใดก็ฉันนั้น ... เมื่อคนดีๆ หรือคนที่เรารักตายจากไป เรามักจะตอบว่าอายุสั้นเกินไปเสมอนั่นแหละ ผู้เขียนยกตัวอย่างเมื่อท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระสังฆราช องค์ก่อนเสด็จมรณภาพคนไทยทั้งชาติต่างร่ำไห้เสียใจเผลอตัดพ้อว่าท่านมีพระชนม์มายุสั้นเหลือเกิน ที่จริง ๑๐๐ พรรษา กับอีก ๒๑ วัน นี้ยังสั้นอีกหรือ?

ในขณะที่เวลาเห็นโจรผู้ร้ายอำมหิต ที่ถูกวิสามัญฆาตกรรม ในวัยไม่ถึง ๔๐ กลับบอกว่าอายุมันยาวเกินไป?

ในทางกลับกัน แรกๆ ผมก็อดคิดไม่ได้ว่าคุณเปิ้ลจากไปในวัย ๕๕ นั้น อายุสั้นไปไหม แต่เมื่อได้เก็บตกธรรมะข้อนี้มาพิจารณาแล้ว ก็ค่อยสบายใจว่า มันไม่สั้นไป ไม่ยาวไปหรอก มันเป็นเช่นนั้นเองๆๆ

ยิ่งถ้าจับเอาตัวเลขทางสถิติของผู้ป่วยมะเร็งปอด stage ๔ มาพิจารณาด้วยแล้ว คุณเปิ้ล ถือว่า above average จากทุกสำนักเลย สู้กับมันมาได้ถึง ๒ ปีกว่าๆ และตลอด ๒ ปีกว่านั้น เธอยัง Admis แค่ ๖ วันเอง ระยะเวลาส่วนมากอยู่ที่บ้านกับครอบครัวอย่างคนปกติทั่วไป ในขณะที่ผู้ป่วยแบบเดียวกับเธอหลายคน จากไปภายใน ๖ - ๑๒ เดือน เท่านั้น

ไม่มีสั้นหรือยาวเกินไปหรอกครับ ถ้าคนพินิจไม่มีกิเลส ว่าไปแล้ว **การที่คุณเปิ้ลจากไปอย่างสงบในวัย ๕๕ ปี ๓ เดือน กับอีก ๙ วันนั้น ผมว่า Just Nice....**

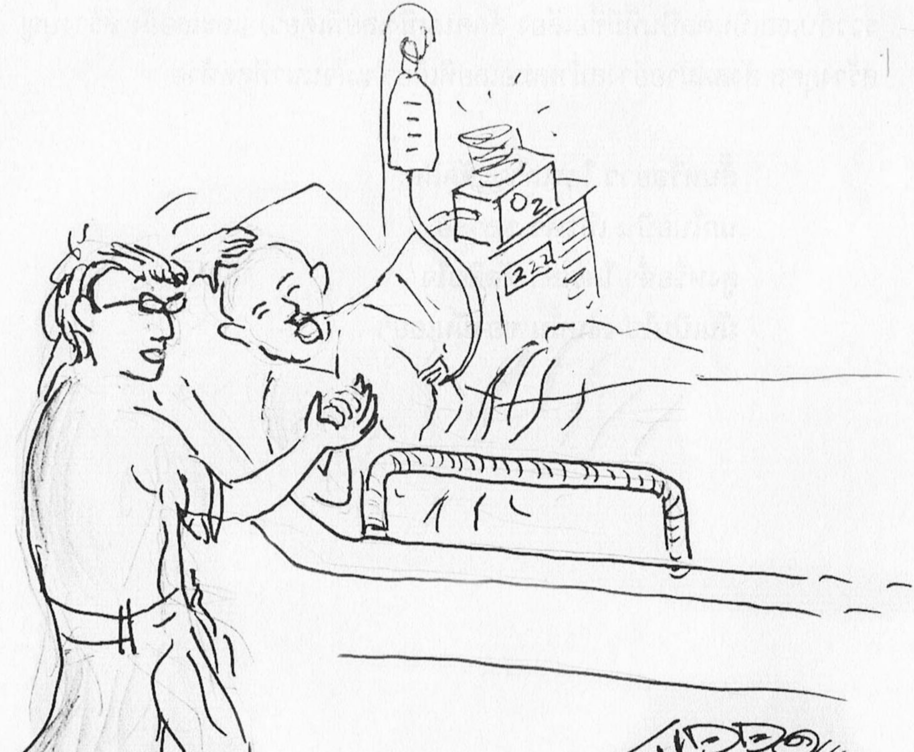
ด้วยเหตุผล ๓ ประการ

๑. **พอดี** เพราะเธอ**เสร็จสิ้นภารกิจการงานทางโลก**เรียบร้อยแล้ว ทั้งการเงินก็ไม่ขัดสนอันใด หนี้สินไม่มี

๒. **พอดี** เพราะระยะเวลาการต่อสู้กับโรคมะเร็งของเธอนั้น ก้าวมาถึงขั้นวิกฤติพอดี ความก้าวหน้าของโรคกำลังรวดเร็วเพิ่มเป็นทวีคูณ, กอรปกับวิบากทางสังขารของเธอเริ่มรุมเร้า ... ทำให้**ช่วงเวลาแห่งความเจ็บปวดทรมานของเธอนั้น สั้นเอามากๆ**

๓. **พอดี** เพราะ**ความเป็นคนจิตใจดีของเธอ** ดั่งนางฟ้ามาเกิดบนโลกมนุษย์ คนที่สัมผัสเธอ ล้วนแต่รักเธอ (ท่านที่มาร่วมในงาน ฌาปนกิจเธอต่างเป็นสักขีพยานได้ คนจำนวนหลายร้อยคน พร้อมใจกันมาร่วมงานมากมายราวกับเธอเป็นศิลปินที่มีชื่อเสียง สักคนหนึ่งเลยทีเดียว) และเธอยัง สร้างบุญสร้างกุศล สั่งสมมาอย่างสม่ำเสมอเลยทีเดียว แม้จนนาทีสุดท้าย

สั้นหรือยาว ใครเล่าจะตัดสิน
นกโบยบิน เหิรฟ้า ชลาสัย
สูงหรือต่ำ ใครเล่า ตัดสินใจ
มันเป็นไป เช่นนั้น ของมันเอยฯ


O_2
222
March '23

Chapter 24
ผู้กล่าวนำทาง

เมื่อได้พิจารณา ตกผลึกดูจากประสบการณ์หลายๆ ครั้ง ที่ผมมีโอกาสได้พูดปลอบคนไข้ป่วยหนัก หรือกล่าวอะไรบางอย่างข้างหูให้ญาติที่กำลังตกอยู่ในวิกฤติ ห้อง ICU .... แล้วทำให้พวกเขาวางใจ ปล่อยวางร่างกายลงได้โดยดุษฎีนั้น มันได้ผล

จนกระทั่งได้มาพูดกับคุณเปิ้ล คนรักของตัวเอง ในนาทีวิกฤติครั้งนี้ก็เช่นกัน แม้จะมีประสบการณ์มาแล้ว แต่ครั้งนี้มันเป็นครั้งที่ยากที่สุดในชีวิตเลย ยากเพราะเราต้องตั้งสติมากกว่าทุกครั้ง จะพลาดพลั้งเสียใจไปปลอบไปก็ไม่ได้ แม้แต่เสียงพูดกล่อม เสียงสวด ผมจะไม่ปล่อยให้มีเสียงสั่นเครือเลย

พูดไปเถอะครับ ... แต่คนพูด ต้องตั้งสติ และนำประเด็นให้ดีๆ ...

A. **ระดับ Basic ที่สุด** ให้กล่าวทางโลกก่อนว่าปลดระวางภาระทางโลกหมดสิ้นแล้ว ภารกิจครอบครัวทุกอย่างจัดแจงได้ลงตัว สวยงาม ไม่มีสิ่งใดให้ต้องกังวล คุณเองก็เหมือนนางฟ้าจากสวรรค์ลงมาเกิดในโลก แล้วกำลังกลับสู่สวรรค์

B. Intermediate (1) ... คุณงามความดีที่เราได้ทำมานั้น มากมายแล้วในชีวิต ถวายพระพุทธรูป ต่อแถวกันเทปูน สร้างโบสถ์ บริจาคทานโรงพยาบาลสงฆ์ แถมมีโอกาสเข้าวัด ปฏิบัติธรรมสม่ำเสมอมาโดยตลอด (เทวตานุสติ และพุทธานุสติ) ... ภาวนา พุทโธ นับลมหายใจ เข้า ออกๆๆๆ ไปเรื่อยๆ นะ น้อมจิตมาจับที่ลมหายใจ (อานาปานสติ) เป็นอารมณ์นะ

C. Intermediate (2) ... ต่อมา ให้น้อมเข้ามาสู่สภาวะร่างกายและจิตใจของผู้ป่วยนั้น เริ่มต้องเสริมธรรมะเข้ามาเสริม เช่นว่า ... สภาพร่างกาย ล้วนเสื่อมเป็นธรรมดา เมื่อมันคงตัวอยู่ไม่ไหวก็จะเริ่มปิดระบบตัวเองทีละส่วนๆ ทีละ function ไป คนเราจะป่วยหรือแข็งแรงเป็นปกติดีอยู่ก็ตาม ล้วนบ่ายหน้าสู่ความตายทั้งสิ้น (มรณสติ) นี้ไม่ใช่เรื่องแปลกเป็นเรื่องธรรมดาตามธรรมชาติ, ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นต่อร่างกายนั้น เทคโนโลยีการแพทย์ช่วยเยียวยา ระงับ ประคับประคองได้ ปล่อยทีมแพทย์เขาจัดการไป ... หน้าที่เรา ตอนนี้ คือ เข้าสู่ด้านในควบคุมสภาวะจิตใจให้ใสเย็น ว่าง และสูงขึ้น

D. ระดับ Advance ... พร้อมตกกะไดพลอยกระโจนได้ทุกเมื่อ เฝ้าดูลมหายใจซิ ละเอียดขึ้น สงบขึ้น เข้าออกๆๆๆ ลองดูสิว่าจะดับลงที่ลมหายใจไหน

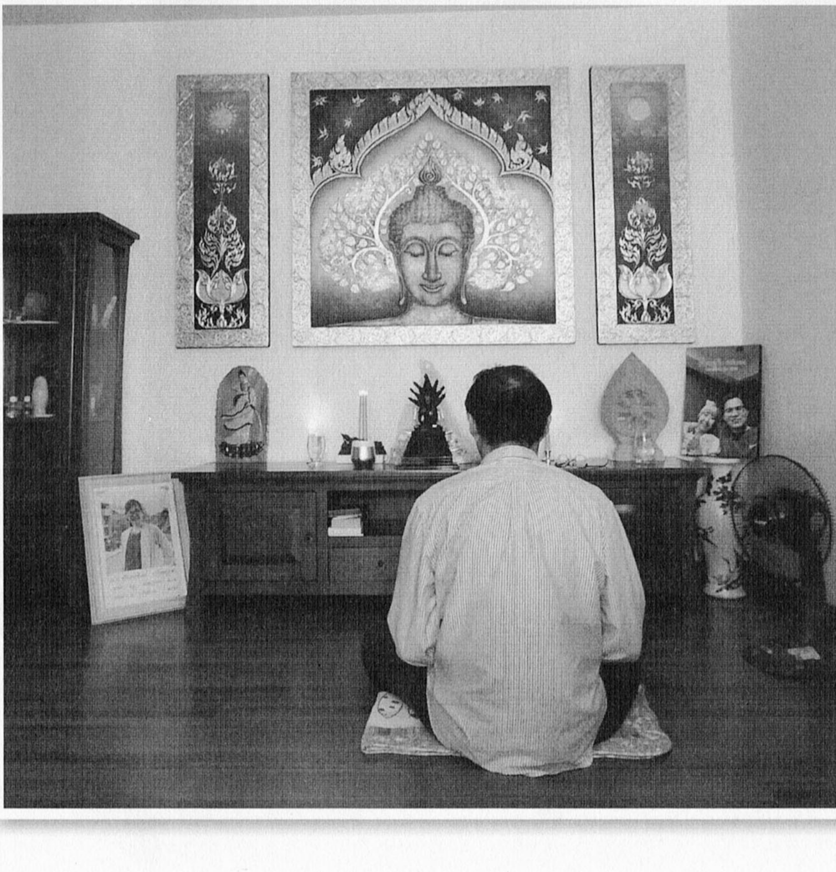
จิตว่าง ปล่อยวางทุกสิ่งได้ ให้เราฉวยโอกาสนี้เลยนะ ผมจับมือคุณอยู่ตลอดนะ ตรงไหนกลัวผมจะไปด้วยกันกับคุณทุกที่, ถ้าวางใจได้ให้ปล่อยวางเลยนะ เกิดมาอีกก็มีสังขาร ร่างกาย ให้แก่ ให้เจ็บ ให้ทุกข์กันอีก ไม่ขอกลับมาเกิดอีกเลยได้ ก็ประเสริฐมากนะตามแนวทางแห่งพระพุทธเจ้า

หากระยะเวลายาวนานเกินไป ก็ให้ผู้นำทางสวดมนต์เสริมบทพุทธคุณทั้งหลาย มนต์บทพิเศษที่เกี่ยวข้องกับการเสริมปัญญา ให้ปล่อยวาง เช่น ขันธ์ทั้ง ๕ เป็นของหนักเน้อฯ ... หรือ สัพเพ สังขารา อนิจจา, ทุกขา/ สัพเพ ธัมมา อนัตตา เป็นต้น

หรือ แผ่เมตตา/ เปิดเสียง บทสวดที่ผู้ป่วยศรัทธาของคุณเปิ้ล ผมก็พยายามเปิดบทธรรมจักรฯ หรือบทสวดเจ้าแม่กวนอิมที่เธอบูชาอยู่เสมอ

เหนือสิ่งอื่นใด ผู้กล่าวนำทางต้องใช้พลังจิตมหาศาลไปกับคนไข้ด้วยอย่างจริงใจ เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

กรณีของคุณเปิ้ล ... มือของเธอที่กุมมือผมอยู่นั้น จากแรงบีบที่อ่อนแรงมาก จนแทบสังเกตไม่ออกเลยว่า เธอยังคงมีแรงบีบเบาๆ อยู่ กระทั่งแรงบีบของเธอนั้นยุติไปแล้ว ลมหายใจก็หายไปอย่างสงบสุขุมคัมภีรภาพ จริงๆ





Chapter 25
คืนหนึ่งที่วัดป่า

พระอาจารย์อาท (พระมหาศิรัส ปสันนจิตโต) แห่งวัดป่าภูมาศ ท่านเคยเป็นพระพี่เลี้ยงสมัยผมบวชอยู่ที่วัดมาบจันทร์ จ. ระยอง เราจึงมีความสนิทกันทางธรรม

ต้น พฤษภาคม ๒๕๖๕ โชคดีมากที่คุณเปิ้ล ยอมมาปฏิบัติธรรมที่วัดป่าภูมาศ ๒ วัน ๑ คืน ในสภาพที่ยังพอช่วยตัวเองได้ แม้เธอจะนั่งรถมากับผมก็ตาม แต่พอเข้ามาในวัดแล้ว เวลานอนก็ต้องแยกเรือนกัน

เปิ้ลช่วยตัวเองได้ทุกอย่าง แค่การย่างก้าวเดินเหินนั้น ต้องทำอย่างช้าๆ เท่านั้น คนประกบหรือไม้เท้า ยังไม่จำเป็นสำหรับเธอ ในช่วงเวลานั้นเลย

พระอาจารย์อาท ให้เวลาสนทนาธรรมยามบ่ายกับเปิ้ลเต็มที่ โดยมากเธอจะถามเรื่องกรรม มะเร็ง และการรับมือกับความเจ็บปวด ...

เท่าที่บันทึกไว้ โดยสรุปประมาณว่า คุณเปิ้ลนั้นไม่กลัวแล้ว ซึ่งความตาย เพราะได้น้อมรับมันมาสักพักแล้ว ที่กลัวอยู่ก็คือความเจ็บปวดทรมานนั่นเอง

หลังจากวันนั้น ผมน้อมนำคำสอนของท่าน มาตกผลึกทางความคิด แล้วสรุปอีกที เป็นแบบนี้ ...

ให้เรากำหนดเอาลมหายใจเป็นสมาธิ (อานาปานสติ) แล้ว ความเจ็บปวด เวทนาทางสังขารจะเบาบางลง แต่หากเวทนามันแรงมากจริงๆ บางทีลมหายใจก็เอาไม่อยู่ ก็ให้ย้าย focus มาในจุดที่เด่นที่สุด ณ ขณะนั้น ก็คือจุดที่เราเจ็บปวดนั่นเอง เป็นเวทนานุปัสสติ พิจารณาไปพลาง มันเจ็บปวดอย่างนี้หนอ เจ็บปวดยังไง เจ็บแค่ไหน เริ่มเจ็บตอนไหน ถึงตอนไหน เจ็บตลอดเลย หรือมีเว้นวรรค เว้นช่วง ฯลฯ

Plot Graph ในใจขึ้นมาว่าความเจ็บปวดขนาดนี้ไต่ขึ้นเมื่อไหร่ นานแค่ไหนเส้นกราฟจึงลง แล้วค่อยๆ หายไปไหม, อาจจะเจ็บปวดจุดเดียวหรือหลายจุดก็ดี ก็ให้พิจารณาว่ามันรู้สึกเจ็บได้ ก็เป็นเพราะระบบเส้นประสาทนั่นเอง มิใช่เจ็บปวดทางจิตใจ หรือทำให้ทุกข์ใจเสียเมื่อไหร่

สำหรับคนทั่วไปที่ไม่เคยฝึกจิตมา ความทุกข์ทางกายมักจะแปรผันตรงกับความเจ็บปวดทางกาย/ ปวดกายมาก ทุกข์ใจมาก

คนที่ฟุ้งซ่าน ปรุงแต่งเก่ง อาจจะทุกข์ใจล้ำหน้าไปมากกว่าปวดกาย เช่น เจ็บปวดระดับ ๕ แต่ทุกข์ใจไประดับ ๘ แล้ว ก็มีเยอะ (ยังเคยมีบางคนพอทราบข่าวว่าตัวเอง เป็นมะเร็งถึงกับช็อค หัวใจวายตายไปเลยนะ)

ส่วนผู้ที่ฝึกจิตมาอย่างดี จะสามารถลดดีกรีลงไม่ให้เส้นกราฟความทุกข์ใจนั้นไต่เต้าเกินไปกว่าเจ็บปวดกายได้ เช่น เจ็บปวดระดับ ๕ แต่จิตใจทุกข์ร้อนระดับ ๒ ... จุดนี้เองที่ครูบาอาจารย์ท่านบอกว่าเป็นจุดเริ่มต้นแห่งการควบคุมจิตให้แยกรูปแยกนามได้แล้ว เพราะดีกรีเจ็บกายมิได้สัมพันธ์เป็นสัดส่วนโดยตรงกับความทุกข์ใจ แล้วกลับนิ่งลงๆ เชิง สวนทางด้วยซ้ำไป

ต่อมาผู้ปฏิบัติที่จิตเข้าถึงระดับอริยบุคคล บางทีอาจควบคุมได้แม้กระทั่งวางเฉยเป็นอุเบกขาได้ **แม้ดีกรีเจ็บกายจะขึ้นไปถึงระดับ ๙ แต่ดีกรีทุกข์ทางใจกลับนิ่งอยู่ที่ระดับ ๑-๒ เอง**

จิต เข้าสู่สุญญตาวิหารไปเลย

บางครั้งพิจารณาจนคุ้นเคยแล้ว จิตอาจเข้าสู่สมาธิเองอย่างรวดเร็วโดยใช้เวทนานุปัสสตินั้นเป็นตัวนำ อาจจะเรียกว่าฟลุ๊คก็ได้, บางทีจิตก็เข้าสู่สมาธิชั้นลึกถึงขั้นฌาณเลย (ระดับ อัปนาสมาธิ)

ใครก็ตามที่เข้าไปพักจิตถึงระดับนั้นได้ เชื่อเหลือเกินว่าความเจ็บปวดทางกายเข้าตามไปไม่ถึง (ไม่รู้สึกซึ่งความเจ็บปวดทางกายแต่อย่างใด) ตอนนี้ใจนั่นแหละเป็นประธานแล้ว อัศจรรย์ของธรรมโอสถมันอยู่ตรงนี้นี่แหละ

ผมเชื่อเหลือเกินว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องจริง และคนเราสามารถปฏิบัติให้ถึงจุดนี้ได้ทุกคน ถ้าอยากจะปฏิบัติ ผมก็เล่าเท่าที่รู้ไว้เท่านี้ก่อน

อย่างไรก็ดีระหว่างทาง ระหว่างการปฏิบัติภาวนา ระหว่างการรักษามะเร็ง ก็ให้ดำรงสติสัมปชัญญะให้มั่น หมั่นแผ่เมตตาออกไปให้ไพศาลอยู่เสมอด้วยเมตตาบารมี วิริยะบารมีเหล่านี้นี่เองจะพาท่านพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง

หัวค่ำ หลังนั่งสมาธิแล้ว เราสองคนก็ร่วมสวดทำวัตรเย็นกับคณะสงฆ์ บรรยากาศนั้นสุดยอดจริงๆ เปิ้ลตั้งใจสวด และแผ่เมตตาอย่างมาก หลังวัตรเย็น เราต่างกำหนดภาวนาต่ออีกราว ๑ ช.ม. ผมก็พาเปิ้ลไปส่งยังเรือนพัก

สวนผมขออนุญาติท่านเจ้าอาวาส (อาจารย์ อาท) ขอปฏิบัติต่อและนอนกลางศาลาทั้งคืนเลย ซึ่งท่านก็เมตตาเอื้ออำนวยโอกาสให้อย่างดี คืนนั้น โชคดีของผู้เขียน มีพระรูปหนึ่งถือปฏิบัติเนสัชชิก (๑ ใน ๑๓ ข้อธุดงควัตร) คือ ถือปฏิบัติทั้งคืน โต้รุ่ง ไม่นอน (หลังไม่แตะพื้น) อยู่ร่วมกับผมในศาลาด้วย ... สร้างบรรยากาศการปฏิบัติให้เข้มข้นมากขึ้น ซึ่งผมตั้งใจอุทิศบุญกุศลให้กับเปิ้ลนั่นแหละ

ไม่ถึงตี ๔ ดี ผมก็สะดุ้งตื่น เก็บมุ้ง รอทำวัตรเช้า เหลือบไปเห็นพระองค์ที่ปฏิบัติโต้รุ่ง ก็ยังคงทรงสมาธิอยู่อย่างน่าชื่นชม

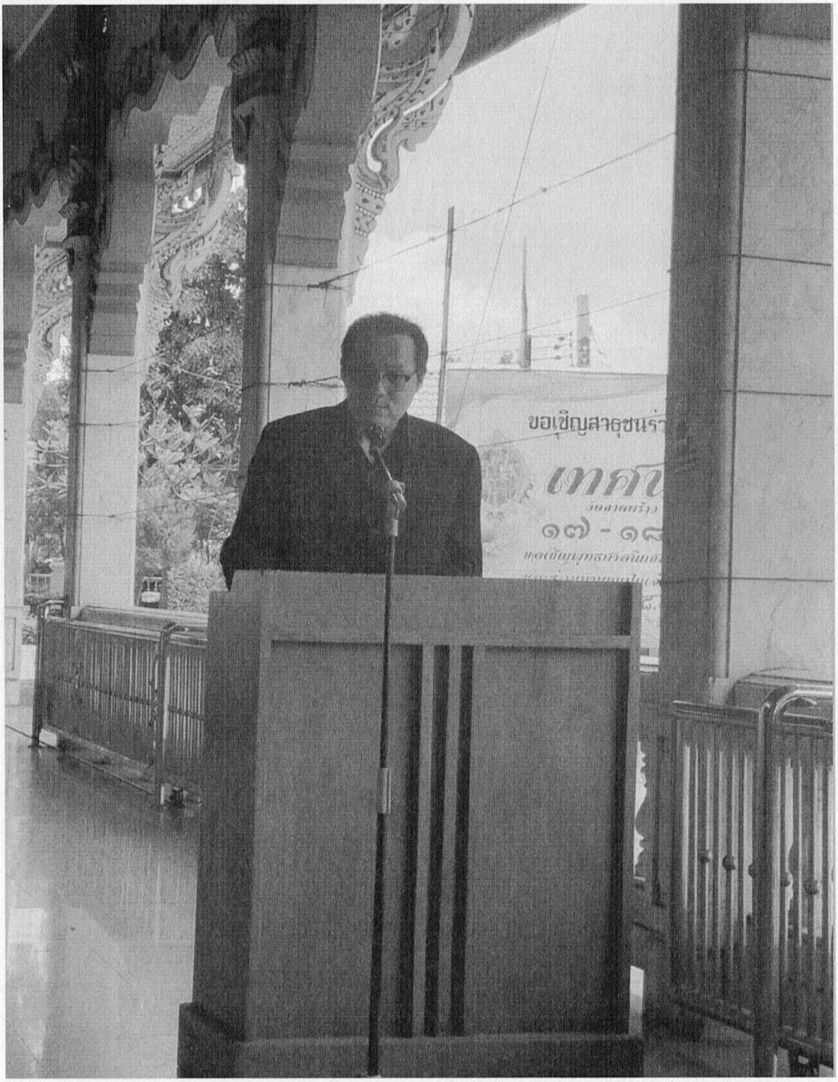
วัตรเช้า ช่วงท้ายๆ ของการสวดมีช่วงแยกสวด ย่อหน้าของฆราวาส หลังย่อหน้าของบรรพชิต ซึ่งคณะสงฆ์ทั้งหมดจะต้องเงียบและเงี่ยหูฟังฆราวาส ซึ่งในเช้ามืดวันนั้นก็มีแต่เปิ้ลกับผมเพียงสองคน จังหวะการสวดบาลีสลับแปล ต้องชัดเจนและมีท่วงทำนองเล็กน้อยเพื่อจรรโลงใจ **จู่ๆ น้ำตาผมก็ไหลอาบแก้ม เสียงสั่นเครือด้วยความปีติ**

หลังจากนั้น ผมก็ออกเดินเท้าตามขบวนพระสายบิณฑบาต หมู่บ้านระแวกวัด เส้นทางไปกลับ ราวๆ ๕-๖ ก.ม. พอดี ที่ผิวเท้ากำลังเปื่อยพร้อมที่จะปะทุเป็นแผลก็ถึงวัด เปิ้ลรอช่วยแม่ครัววัด จัดแจงอาหารหวาน คาว ที่ได้บิณฑบาต มาวางเรียงรายบนโต๊ะรอเวลาพระทั้งหลายมาพิจารณา

เสร็จการกินข้าวก้นบาตรเพียงมื้อเดียวของวัดนี้ เราก็ไปปฏิบัติต่ออีกเล็กน้อย ก่อนไปอาบน้ำ เก็บของ เตรียมลากลับก่อนเที่ยง, คิดไว้ว่า จะมาอีกเร็วๆนี้

ไม่นึกเลยว่า นั่นจะเป็นการมาปฏิบัติวัดป่าครั้งสุดท้ายของคุณเปิ้ล!


ศาลา
จิตธมฺโม จิตคุโณ



Chapter 26
Speech for Apple

หลังการสวดอภิธรรม ๕ คืน ติดต่อกันวันที่ ๖ ถึง ๑๐ กันยายน ๒๕๖๕ ท่ามกลางฤดูที่มรสุมเข้า ฝนตกน้ำท่วมที่วัดลาดพร้าวทุกคืน แม้จะดูเป็นอุปสรรคต่อการเดินทางมาก แต่แขกเหรื่อ คนที่รักและเอ็นดูคุณเปิ้ล ก็ยังคง มุ่งมั่นเดินทางแห่กันมา เต็มศาลาทุกคืน หลายท่านอุตส่าห์สละเวลามากันหลายคืน คงเพราะสะเทือนใจต่อการจากไปของผู้หญิงที่มีจิตใจงดงามคนนี้อย่างมากมาย

วันอาทิตย์ที่ ๑๑ ก.ย. ๖๕ วันทำพิธีฌาปนกิจคุณเปิ้ล ... ผมจึงตัดสินใจ ร่างสุนทรพจน์ไว้อาลัย (Speech) เพื่อเธอชุดหนึ่ง เพื่อเชื่อมใจของแขกทุกคนเข้าด้วยกัน เนื่องจากต่างสังคม ต่างก๊วน ของคนที่มาต่างก็รู้จักคุณเปิ้ลในมุมมองในช่วงวัยที่แตกต่างกันไป ผมเห็นว่า Speech ชุดนี้นั่นแหละ จะเป็นตัวเล่าเรื่องราว ลดช่องว่าง สร้างแรงบันดาลใจให้กับแขกทุกคนได้

เมื่อแขกผู้ใหญ่ทอดผ้าบังสุกุลครบ ผมมีเวลาไม่ถึง ๗ นาที ในการกล่าวต่อหน้า แขกร่วม ๓๐๐ คน ในวันนั้น

"กราบนมัสการ ขอโอกาสพระคุณเจ้า แขกผู้มีเกียรติ ญาติสนิท มิตรสหาย และคนที่รักคุณเปิ้ล ทุกคน ....

(เสียงอื้ออึงที่มีอยู่ระหว่างการรอพิธีกรรม เริ่มเงียบลง ... คนส่วนใหญ่คงตั้งใจอยากจะฟังว่าผมจะพูดอะไร)

ผม ... พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา ในฐานะสามี ผู้นำครอบครัว ขอโอกาสสั้นๆ เพื่อพูดอะไรสักหน่อย/ ทีแรกว่าจะไม่พูดอะไรแล้ว เพราะคุณเปิ้ลเอง ก็ไม่ใช่คนใหญ่คนโตอะไร เป็นแค่คนธรรมดาๆ คนหนึ่ง แต่เธอกลับเป็น คนที่สำคัญที่สุดในครอบครัวของเรา ... หวังว่าทุกท่านจะให้เกียรติรับฟัง

คุณเปิ้ล (พรพรรณ หรือ ชรินทร์ทิพย์ เกรียงบูรพา) ในวัย ๕๕ ปี เราพบกันที่โรงเรียนนนทรีวิทยา ตอนอยู่ ม ปลาย, หากเอา ๑๗ ไปลบออก จากอายุของเธอแล้ว นั่นคือเวลาที่เรารู้จักกันมา (ร่วม ๔๐ ปีทีเดียว) หลังจากคุณเปิ้ลจบจาก มศว ประสานมิตร คณะมนุษยศาสตร์ เอกอังกฤษ ไม่นาน เราก็แต่งงานกัน

ในขณะที่เราทั้งสองอยู่ในวัยเพียง ๒๖ ซึ่ง นับเป็นการแต่งงาน ที่เร็วมาก สำหรับมาตรฐานคนกรุงเทพฯ ที่จบปริญญาตรีทั่วไป

กรกฎาคม ๖๕ ที่ผ่านมา เราเพิ่งจะตัดเค้กฉลอง ๒๙ ปี ชีวิตสมรส กันมาเอง

แม้จะมีความยากลำบากในการหาเลี้ยงชีพในช่วงต้นๆ อยู่บ้าง แต่ข้อดีนั้นกลับมีมากกว่าในที่สุด เราก็สร้างครอบครัวขึ้นมา อย่างอบอุ่น ลูกๆ ของเราเติบโตอย่างมั่นคง แข็งแรง ได้ดั่งใจแม่เปิ้ล ทุกคน

"โอม" พีรพัฒน์ เกรียงบูรพา จบวิศวะจุฬา ขณะนี้ขับเครื่องบินให้กับ Air Asia อยู่

"น้องเอิน" ภัคจิรา เกรียงบูรพา ขณะนี้กำลังขมักเขม้นเรียนอยู่ปี ๓ สัตวแพทย์ ม. เกษตร ซึ่งอีก ๓ ปี ก็จะจบ และหาเลี้ยงตัวเองได้แน่นอน

คุณเปิ้ล จึงไม่มีอะไรที่ต้องเป็นห่วงโดยประการทั้งปวง ชีวิตของเธอเอง ก็อยู่ในครรลองคลองธรรม ประกอบคุณงามความดีมาอย่างสม่ำเสมอไม่ขาดสาย สิ่งเหล่านี้คือเครื่องหล่อเลี้ยงหัวใจให้เธอมีความสุขตลอดมา

กระทั่ง ๒ ปีกว่า มานี่เอง เธอตรวจพบ มะเร็งปอด ระยะ ๔ ที่แอบคุกคามเธออย่างเงียบงัน ... นั่นนับเป็นข่าวร้ายที่สุดตลอดกาลในครอบครัวเราเลยทีเดียว

พวกเราจึงร่วมมือกันบริหารจัดการรับมือกับโรคร้ายนี้ ตลอดระยะเวลา ๒ ปีกว่า แม้จะประสบกับความยุ่งยาก อีดอาด และข้อจำกัดมากมายในวงการสาธรณสุขบ้านเรา แต่คุณเปิ้ลไม่เคยย่อท้อ เธอยังคงมีความมุ่งมั่นต่อสู้อย่างมีวินัย กล้าหาญ อดทนต่อทุกอุปสรรค ทั้งยังอุดมไปด้วยความหวังจนวินาทีสุดท้าย

อย่างที่เราทราบกันดี ... คนที่ต่อสู้กับเจ้ามะเร็งนั้น โอกาสจะชนะมันโดยเด็ดขาด แทบไม่มี!

แต่อย่างน้อยที่สุด คุณเปิ้ลก็เอาชนะมันมาได้ แม้ในช่วงระยะเวลาหนึ่งซึ่งเป็นระยะเวลาส่วนใหญ่ด้วย จะมีก็เพียงระยะเวลาช่วงปลาย สั้นๆ เท่านั้นที่เธอต้องเสวยทุกขเวทนา อันใครๆ มิอาจหลีกเลี่ยงได้

ด้วยบุญญาธิการ ที่เปิ้ลได้สร้างสมมาตลอดทั้งชีวิต ไม่ว่าจะเป็นการสร้างโบสถ์ ถวายพระพุทธรูป บูชาเจ้าแม่กวนอิม ทำทานต่างๆ นานารวมทั้งหาเวลาไปปฏิบัติธรรมตามวัดป่าอันสงบเยือกเย็น เธอก็ยังดำเนินวิถีพุทธ ใส่บาตรสม่ำเสมอ สวดมนต์ประจำ และบทสวดที่เธอชอบเป็นพิเศษก็เช่นธัมมจักรกัปปวัตนสูตร

อานิสงค์แห่งกุศลกรรมต่างๆ เหล่านี้ จึงช่วยให้เธอนั้นพ้นจากความทรมาน และจากไปอย่างสงบ, สงบจริงๆ ซึ่งผมและลูกๆ ทั้งสองเป็นพยานได้ เพราะพวกเราอยู่เคียงข้างเธอตลอดจนลมหายใจสุดท้ายเลย

คุณเปิ้ล ที่รักของพวกเราทุกคน ย่อมต้องไปสถิตย์อยู่บนสรวงสวรรค์ หรือในภพภูมิที่สูงขึ้นอย่างแน่นอน พวกเราทุกคนจึงไม่มีอะไรต้องเป็นห่วงเธอ โดยประการทั้งปวง

จริงอยู่ ความพลัดพรากเป็นทุกข์อย่างหนึ่งในชีวิตที่เราต้องเผชิญ ผมเชื่อว่า แขกผู้มีเกียรติทุกท่าน ก็เป็นเช่นนั้น เพียงแต่ว่า ผม/โอมและเอิน อาจเป็นมากกว่าท่าน หลายร้อยเท่า ในกรณีนี้ ... ก็เหมือนกับที่พระอาจารย์อาท จากวัดป่าภูมาศ ท่านได้เทศน์โปรดไว้ ให้ "โยมเปิ้ล" ฟัง ในคืนหนึ่ง ก่อนการสวดอภิธรรม ...

การที่คนรักจากเราไป เป็นเรื่องธรรมดาของชีวิต การตายก็เหมือนกับ เวลาเราอ่านหนังสือ เปิดจากหน้าหนึ่ง (ชีวิตปัจจุบัน) ไปยังหน้าใหม่ (ชีวิตใหม่) เท่านั้นเอง/ และท่านก็ยังบอกด้วยว่า ... การสูญเสียคนรักนั้น อาจทำให้เรา "โหวง" แค่ชั่วคราว เหมือนเวลาที่เราเสียฟันกรามไปซี่หนึ่ง เราจะรู้สึก โหวงๆ ไปสักพักหนึ่ง

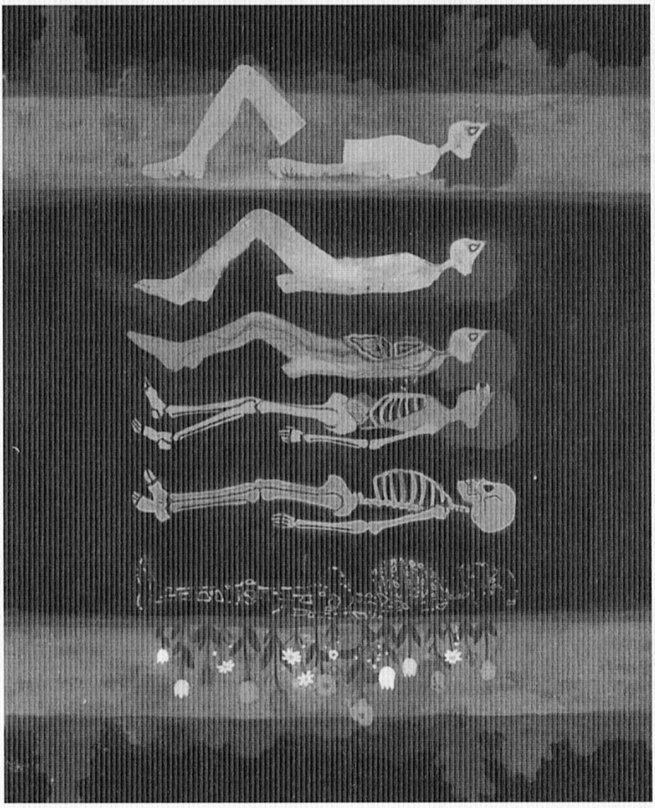
เพราะฉะนั้น ... นับจากวันนี้เป็นต้นไป พวกเราทุกคนจะยุติ ความโศกเศร้า ความอาลัยอาวรณ์ "ความโหวง" จากการพลัดพรากครั้งนี้ ด้วยความมั่นใจ ในกุศลกรรมที่คุณเปิ้ลได้กระทำมา อย่างเป็นที่สุด

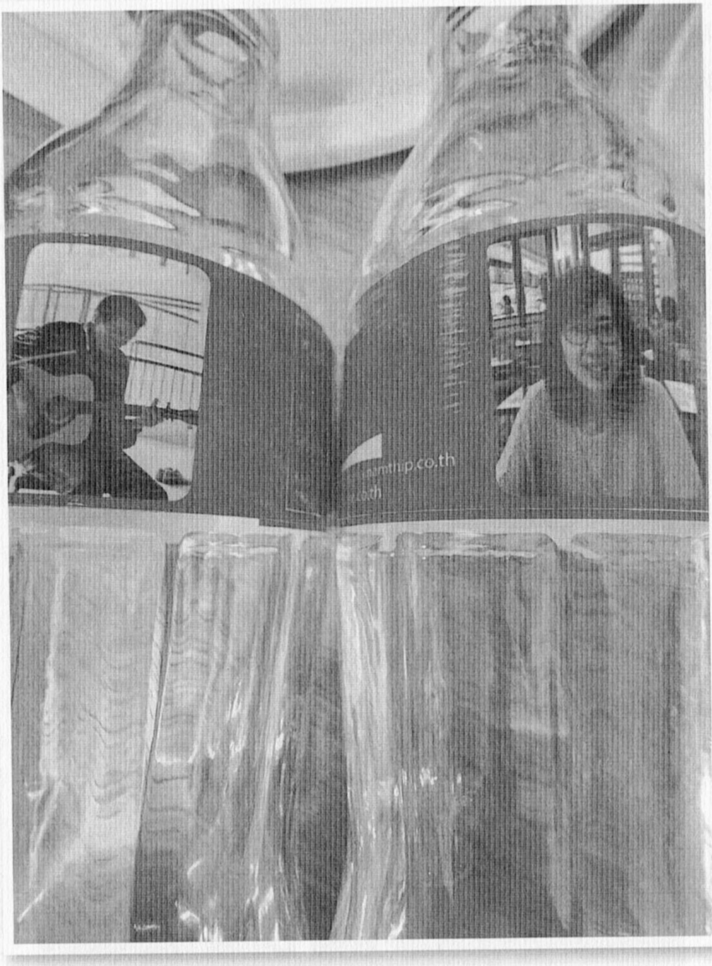
ครูบาอาจารย์ท่านว่า "กระแสจิต" นั้น สามารถส่งถึงกัน ข้ามภพ ข้ามภูมิได้จริง

ท้ายสุดนี้ ... ผมขอให้พวกเราทุกคน พร้อมใจกันยืนขึ้น ... (เสียงพรึบพรับของคนหลายร้อยคน ลุกขึ้นยืนอย่างตั้งใจ) เพ่งสมาธิ ส่งดวงจิต ของท่านทุกดวง อุทิศบุญกุศลให้แก่คุณเปิ้ล ในพิธีกรรมครั้งสุดท้ายนี้ด้วยกัน โดยพร้อมเพรียง กระผมขออนุญาติกล่าวนำ โดยพวกท่านจะกล่าวตามผม หรือกล่าวในใจ ก็แล้วแต่ศรัทธา...

พวกเราทั้งหลาย/ ขออโหสิกรรมทั้งปวง/ ให้แก่คุณเปิ้ล/ ผู้หญิงที่มีหัวใจอันบริสุทธิ์/ และงดงาม/ ดั่ง นางฟ้าเดินดิน/ .... คนที่เรารัก (ถึงตรงนี้น้ำเสียงผมเริ่มสั่นเครือ แต่ก็พยายามตั้งสติ จึงเกิดช่องว่างนิดหน่อย) **/ .... ไม่เสื่อมคลาย/ ไม่ว่าเธอจะไปอยู่ในภพภูมิใด/ ขอให้ได้มีปัญญา/ รู้หนทางสว่าง/ สู่ทางพระนิพพาน/ และจงเป็นสุขในทุกทิพาราตรี เทอญฯ**

ขอบพระคุณ และขอเชิญพิธีกรดำเนินรายการต่อไป ...





Chapter 27
คำอาลัย จากคนรัก เพื่อนสนิทหรือเพื่อนบ้าน

พี่เปิ้ลเป็นคนที่โชคดี

และพี่แอ๊ดก็เป็นคนที่โชคดีในสายตาปอยนะคะ บ้านที่อบอุ่นมากหายากแล้วในสมัยนี้เพราะปัจจัยหลายๆ อย่าง

บ้านที่น่ารัก ว่างๆ ก็ออกไปขี่จักรยานกัน พี่เปิ้ลว่างก็ล้างรถ พี่แอ๊ดว่างก็ดีดกีตาร์ร้องเพลง น้องโอมน้องเอินดูเป็นพี่น้องที่ดูแลกันอย่างดี ไปรับไปส่งน้องไปโน้นนี่ ...... จริงๆ ชีวิตคนเราถ้าได้ครอบครัวแบบนี้มันคือที่สุดแล้วค่ะ

พี่เปิ้ลเค้าใช้กรรมหมดแล้วเค้าก็ต้องไปสวรรค์ แต่ก็ยังมีความโชคดีไปอีกมีเวลาเตรียมตัวเตรียมใจในเรื่องต่างๆ เอินโอมได้มีเวลาเตรียมตัวและทำใจได้จับมือกันจนวันสุดท้าย

หลายคนไม่มีโอกาสอย่างนี้เลยยยยยย

ใครๆ ก็รักพี่เปิ้ล อย่าเศร้านานนะคะ รู้ว่าเศร้ามากไม่ไหวบอกไหวอยู่พี่แอ๊ดเป็น family man ที่ดีที่สุดละ ปอยเห็นมาตั้งแต่ยังเด็กแล้ว
(น้องปอย, เพื่อนบ้านติดกัน ปลอบใจมา)

PERSONAL CHANGE

When you do not upset yourself thinking about how others must change and instead you concentrate on your own change, good things start to happen.

First, you will feel better about yourself. Second, you will start to have positive feelings towards others and start to understand them. Third, others start having a more positive attitude towards you.

There are many hidden benefits in personal change.

Let Be and Taste Freedom.

Many of us spend most of our life trying to live someone else's life. We are great fixers, and as we watch others we can hear ourselves attempting to 'sort them out'. We hear it in our conversations with others and with ourselves. It sounds like, "They shouldn't...weren't they awful...did you hear about so and so...in my opinion they should".

In these moments we waste time trying to write the script of others and forget to write our own. We have no right to write another's script and any attempt to do so is futile, frustrating and doomed to failure.

So let be, and taste the freedom from the subtle tensions and anxieties about others by letting them write their own script. Don't miss your life by trying to live someone else's.

Chapter 28
ปัจฉิมลิขิต......

กว่าจะเขียนจบเล่มนี้.. ผมต้องยอมรับว่ายากลำบากมาก โดยเฉพาะความรู้สึกในช่วง ๑๐๐ วันแรก หลังจากคุณเปิ้ล คนที่เรารักเสียชีวิตลง

มันช่างเป็นช่วงเวลาที่อ่อนไหวจริงๆ ... ทั้งความกังวล เศร้าสร้อยห่อเหี่ยวที่รุมเร้านั้น เอาแค่คนผู้นั้นยังลุกขึ้นดำเนินวิถีชีวิตปกติได้ ก็ไม่ง่ายแล้ว แต่ผู้เขียนกลับต้องลุกขึ้นมาบอกกับตัวเอง ให้ไล่เก็บเรียบเรียงข้อมูล คำพูด clip ต่างๆ และความทรงจำทั้งหมด เพื่อมาเรียบเรียงเป็นหนังสือเล่มนี้ ก่อนจะมีข้อมูลบางอย่างหลุดหายไป

จึงต้องอาศัยกำลังใจมหาศาล มันไม่ต่างอะไรกับคนที่กำลังขยี้แผลสดๆ ของตัวเอง ที่เพิ่งถูกเฉือนหัวใจไป ยิ่งพยายามรำลึก ใคร่ครวญ เชื่อมโยง ยิ่งเจ็บเหลือหลาย

บ่อยครั้ง ผมต้องหยุดกลางคัน ลูกชายก็มาทัก ให้เลื่อนเวลาเขียนออกไป ซึ่งผมก็ยังยืนยันและให้เหตุผลกับเขาไปว่า ... **เขียนตอนนี้ (แผลยังสดๆ) ลำบากหน่อย แต่เปี่ยมด้วยแรงบันดาลใจสูง ป๊ายอม,** ถ้าเลื่อนกรอบเวลาออกไป ผู้เขียนอาจผ่อนคลายขึ้น แต่ Inspiration ก็ต่ำลง **ป๊า คิดว่า ใจป๊าแข็งพอ**

บุญของผม ที่ยังมีครูบาอาจารย์ กัลยาณมิตรรอบตัว คอยให้กำลังใจ และคำแนะนำ คืนหนึ่งในขณะที่คิดว่าจะไปไม่รอดละงานชิ้นนี้ ก็เล่าให้ พระ อจ อาท ทราบ ท่านจึงให้สติว่า...

เวลาโยมเขียน ให้ดึงตัวเองออกเสียจากบุคคลที่ ๑ (ตัวเรา) และบุคคลที่ ๒ (คุณเปิ้ล) แล้วมาเป็นบุคคลที่ ๓!

ผมจึงปรับ mode ความคิดเสียใหม่ การเขียนจึงดำเนินการต่อได้จนจบเล่มในที่สุด ได้เติมเต็มสัญญาที่รับปากเธอไว้ ซึ่งคุณเปิ้ลเองก็ปรารถนาจะเล่ากรณีของเธอ ไว้ เป็นหนังสือเชิงให้กำลังใจ, เห็นใจ และเปิดให้เห็นแนวทางการจัดการความเจ็บปวด ด้วยหนทาง ทางจิตใจมากกว่า ที่จะพึ่งพาแต่ยาโดยถ่ายเดียว (ในบท ปวดหายด้วยธรรม)

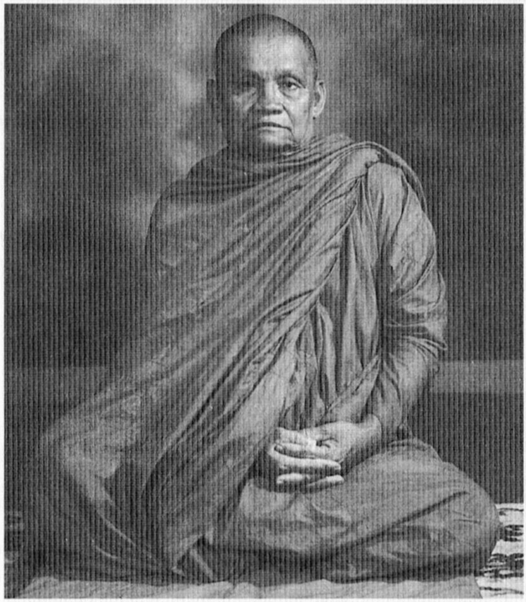
ส่วนตัว ผู้เขียนดีใจที่มันสำเร็จลงได้ ต้องขอขอบพระคุณ นายแพทย์ศักดา เจียนิวัตต์, คุณหมอ บุคลากรทางแพทย์ที่เกี่ยวข้อง และกัลยาณมิตรของเราทุกคน (หลายคนไม่ประสงค์ให้เอ่ยนาม) และขออนุโมทนา สาธุ อีกสักครั้งแก่ ...

คุณเปิ้ล ชรินทร์ทิพย์ (พรพรรณ) เกรียงบูรพา

เปิ้ล ครับ ... ผมทำให้คุณแล้วนะ

รักเสมอ

Pisut,
Peerapat, Pakjira
Kriangburapa
November 25th 2022



Luang Por Chah said:

Actually, in truth there isn't anything to human beings.

Whatever we maybe it's only in the realm of appearances, if we take away the apparent and see the transcendent, we see that there isn't anything there.

There are simply the universal characteristics 3 birth in the beginning, change in the middle and cessation in the end.

This is all there is. If we see that all things are like this, then no problem arise.

If we understood this we will have contentment and peace.

The Song: I will miss her forever.
(จะคิดถึงเธอเรื่อยไป)

Composed by Pisut (พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา) /ทำนอง:สากล
Translated by Jeannie Mom

(๑) คนเราในบางครั้ง "ชีวิต" เหมือนฝันไป
"จิต" ล่องลอยไปไกล ดังนกโผบิน
สุดขอบฟ้า เฝ้าตามหา เพื่อถามตัวเธอ
คิดถึงไหมเออ .. บนฟ้านั้น เป็นเช่นไร

(๒) อยู่ สบายดีไหม สวรรค์ชั้น ดาวดึงส์
ยังส่งใจคิดถึง ข้ามภพ ได้หรือเปล่า
อยากบอก "รัก" ห่วงใยแสน ถึงแม้นจะแสนไกล
รับรู้หรือไม่ ใจฉันนั้นยังเป็นห่วง

(๓) "จิต" ที่เคยผูกพัน จึงฝันถึงกันบ่อย
โปรดส่งใจดวงน้อย เคลื่อนคล้อย คุ้มครองเธอ (ตามเธอไป)
สุดดินฟ้า ปรารถนา เพียงฉันได้พบเจอ
มอบใจล้นเอ่อ ให้เธอ นั้นมีความสุข
(จากกันไป แต่ใจฉัน คิดถึงไม่ร้างไกล
หัวใจเป็นหนึ่ง จึงคิดถึงเธอ เรื่อยไป)

Sometimes I think life's like a dream.

My mind flies away like a bird.

At the end of the sky,

I always look for her to ask..

Still miss each other?

How's the sky?

Is she living well in the heaven?

I still send my messages overthere.

I'd like to say "love" and thousands of my concern,

even it's very far away.

Do you sense that ...

I still worry and miss you?

Our Long term relationship

makes me dream all the time.

Please send my little heart to protect her.

At the edge of the world, I only wish to see her once,

just to give her my heart to make her happy

Even she passed away, but

still my mind has been missing her so far.

Our hearts combine to one,

so we miss each other forever.

เพลง : สายธาร ชรินทร์ทิพย์

คำร้อง: พระอาจารย์ อาท
ทำนอง: พิสุทธิ์ ก.

เหตุ: ครั้งหนึ่ง พระ อจ อาท ทราบว่า โยมเปิ้ลมีความศรัทธาใน องค์พระโพธิสัตว์กวนอิม จึง ร่างเนื้อเพลงนี้มาให้แก่ผู้เขียน เพื่อใส่ทำนองแล้วร้องคล้ายเพลงสวดมนต์แนวธิเบต แล้วนำไปให้เธอฟังเพื่อเป็นการภาวนา

ขอบารมี โพธิสัตว์มหาศาล โปรดบันดาล หลั่งน้ำทิพย์ เหมือนดั่งสายธาร ยื่นพระหัตถ์ ยังข้าน้อย

ผู้ขลาดเขลา เฝ้ากราบกราน

พาดวงใจ สำราญในธรรม...

โอม มะนี ปัท มี ฮูม ๆ

ความอบอุ่น อยู่ในหัวใจ เคลิบเคลิ้มไปในธรรมแห่ง องค์พระโพธิสัตว์ โต โอ้ โฮะ โอ นั่นไงความไม่เที่ยง (อนิจจัง)

มีสิ่งใดที่เกิดมา ในสิ่งนั้นย่อมดับไป จิตข้าเห็นชัดเจน จนบริสุทธิ์

ขอธรรมพระองค์ ทรงเน้นย้ำให้สัตว์น้อยใหญ่ พึงเข้าใจวางและเบาทุกสิ่งได้พลัน ให้ดวงจิตของข้าน้อยสถิตย์ ซึ่งพระรัตนตรัยฯ

Reference books

- หายก็ได้ ตายก็ดี ไม่มีฉัน .... พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา
- พุทธธรรม ฉบับขยายความ .... พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)
- อ่านแล้วหายเครียดกับมะเร็ง .... ชาตรี อนุเธียร
- ตาย-ให้-เป็น บทเรียนก่อนวาระสุดท้าย ... วีรศักดิ์ จันทร์ส่งแสง
- Lung cancer .... Lynn Tanoue, Frank Detterbeck.
- วิปัสสนาลัดสั้น ....พุทธทาสภิกขุ
- อุปลมณี (มรดกธรรม๑)......................หลวงพ่อชา สุภัทโท
- เรื่องลึกแต่ไม่ลับ ของร่างกายมนุษย์ .... น พ. ดร.โอกิโนะ ทาเคชิ
- AKALIGO; 1st Edition 2004

21 กรกฎาคม 2565

เรียนหัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ / แพทย์ที่รับผิดชอบ

ข้าพเจ้า นางชรินทร์ทิพย์ เกรียงบุรพา ถือบัตรประชาชน เลขที่ 31012 03549 419 อายุ 55 ปี มีความประสงค์ที่จะขอขยายเวลา การไปรักษาต่อที่ รพ.จุฬา เนื่องจากใบส่งตัว ข้ามเขต จะสิ้นสุด วันที่ 24 กรกฎาคม 2565 (ตามจดหมายที่แนบมาให้)

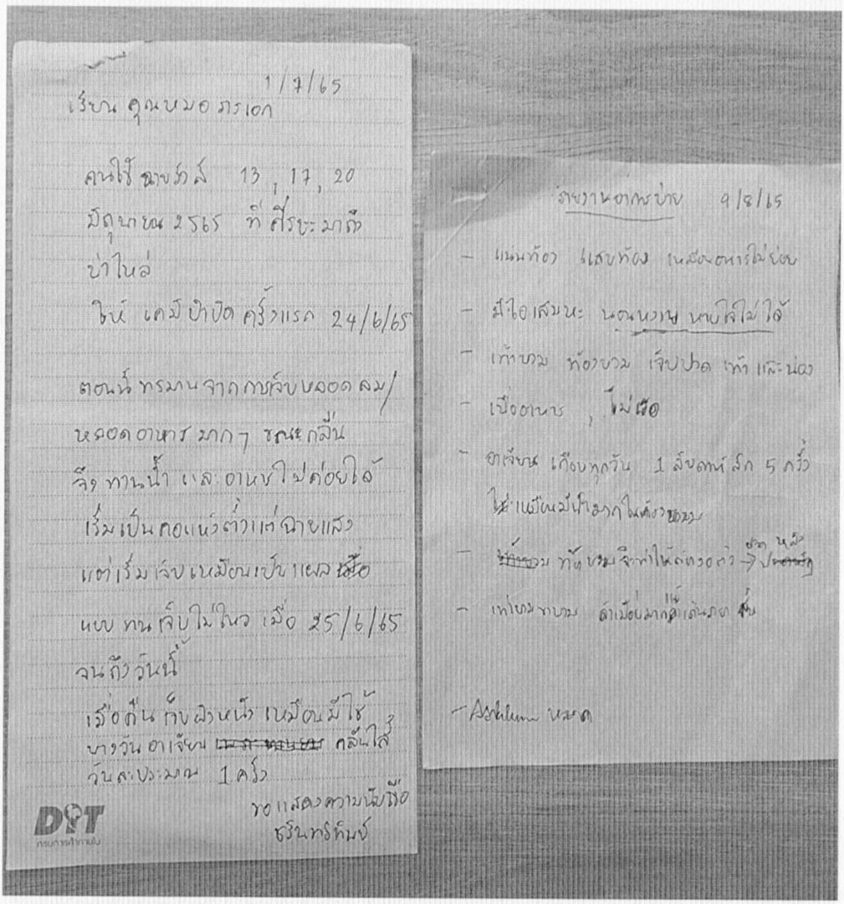
เนื่องจากจะมีการให้ยาเคมีบำบัด เข็มที่ 2 ในวันที่ 22 กรกฎาคม 2565 นี้ จึงเรียนมาเพื่อขอรบกวน เร่งออกหนังสือส่งตัว

ความครอบคลุมของเอกสาร ขอให้มีดังนี้

- CT SCAN
- MRI
- BONE SCAN
- การให้ยาคีโม
- การรักษาตัวในโรงพยาบาลกรณีนอนพักที่จุฬา
- และการรักษาอื่นๆ ที่ต่อเนื่องกับโรค (CA LUNG, Advance Stage)

ขอแสดงความนับถือ

Charintip K


1/7/65

เรียน คุณหมอภรเอก

คนไข้ฉายแสง 13, 17, 20
มิถุนายน 2565 ที่ศีรษะมาถึง
บ่าไหล่
ให้เคมีบำบัดครั้งแรก 24/6/65

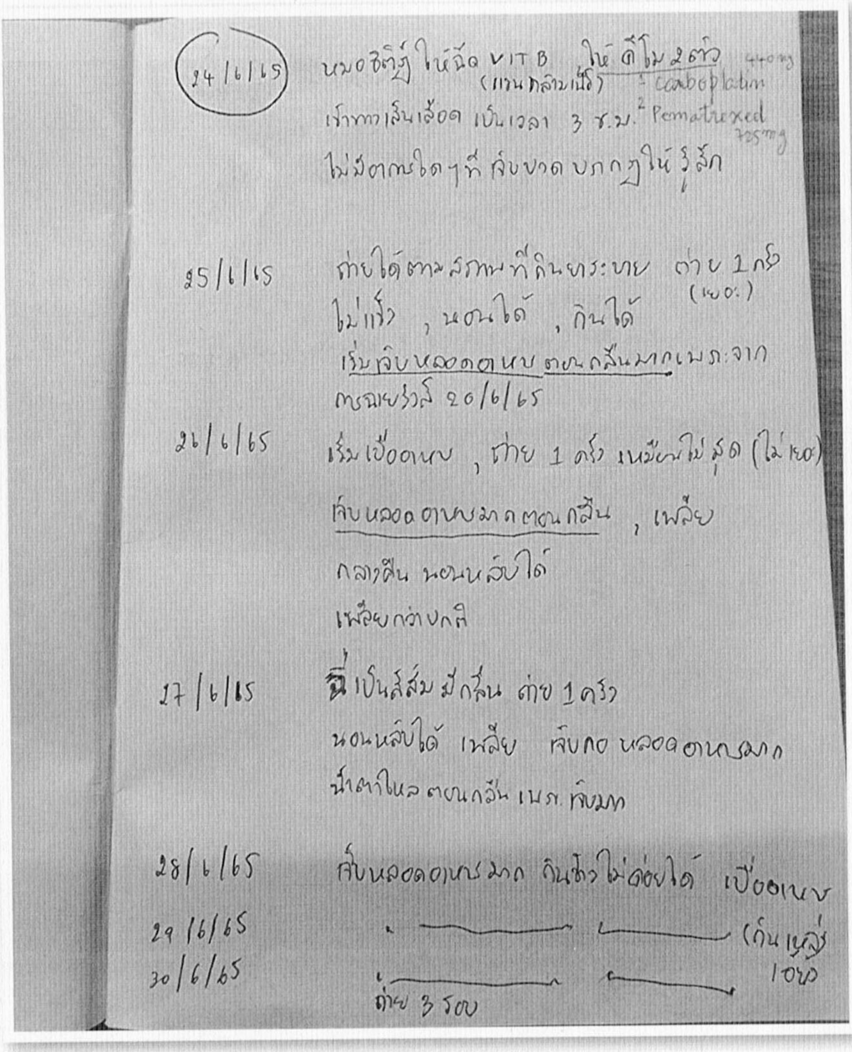
ตอนนี้ทรมานจากการเจ็บหลอดลม/
หลอดอาหาร มากๆ ขณะกลืน
จึงทานน้ำ และอาหารไม่ค่อยได้
เริ่มเป็น[illegible]แต่ฉายแสง
แต่เริ่มเจ็บเหมือนเป็นแผล ~~เมื่อ~~
หนักทนเจ็บไม่ไหว เมื่อ 25/6/65
จนถึงวันนี้
เมื่อคืน ก็ขึ้นฝ้าหน้า เหมือนมีไข้
บางวัน อาเจียน ~~[illegible]~~ คลื่นไส้
วันละประมาณ 1 ครั้ง

ขอแสดงความนับถือ
ธรินทร์ทิพย์

รายงานอาการป่วย 9/8/65

- แน่นท้อง แสบท้อง เหมือนอาหารไม่ย่อย
- มีไอเสมหะ นอนหงาย หายใจไม่ได้
- เท้าบวม ท้องบวม เจ็บปวด เท้า และน่อง
- เบื่ออาหาร, ไม่หิว
- อาเจียน เกือบทุกวัน 1 สัปดาห์ สัก 5 ครั้ง
  [illegible] เหมือนมีน้ำมากในท้อง
- ~~[illegible]~~ ท้องบวม จึงทำให้กดทับ → ปวดหลัง
- เท้าบวม ขาบวม ดำเมื่อยมาก แต่เดิน[illegible]

— [illegible]

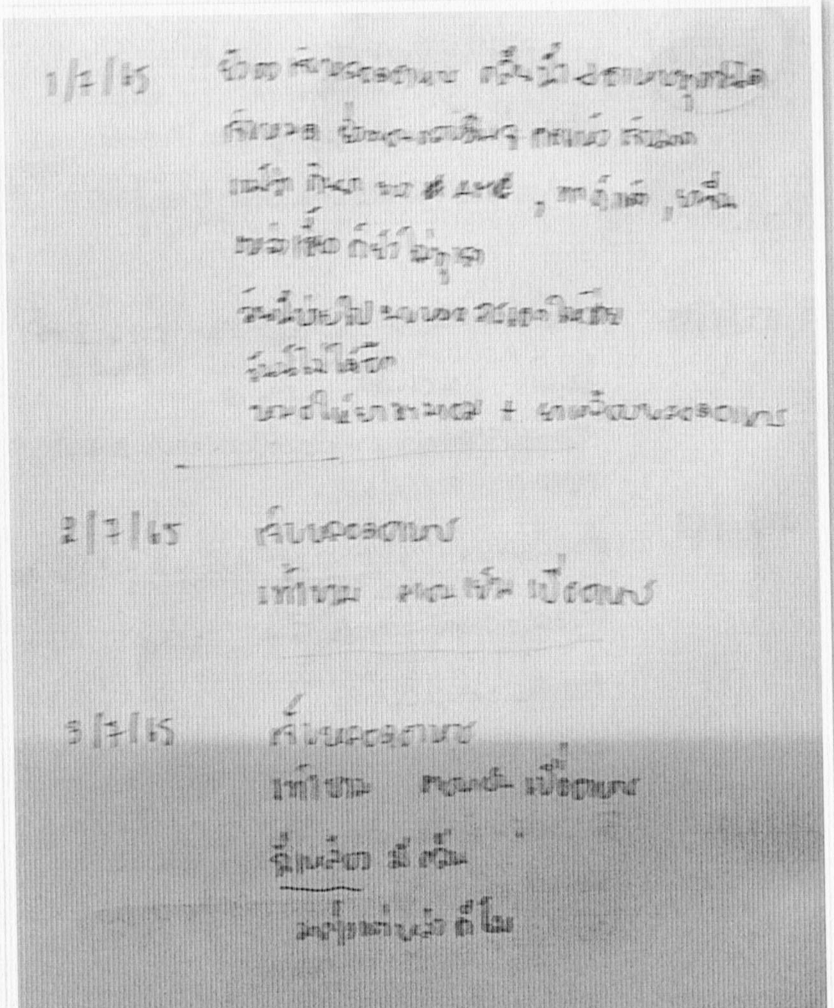

24/6/65 หมอชิตัฐ ให้ฉีด VIT B (แทนกล้ามเนื้อ) ให้คีโม 2 ตัว 440mg 1 Carboplatin
เข้าทางเส้นเลือด เป็นเวลา 3 ช.ม. 2 Pematrexed 725mg
ไม่มีอาการใดๆ ที่เจ็บปวด ปรากฏให้รู้สึก

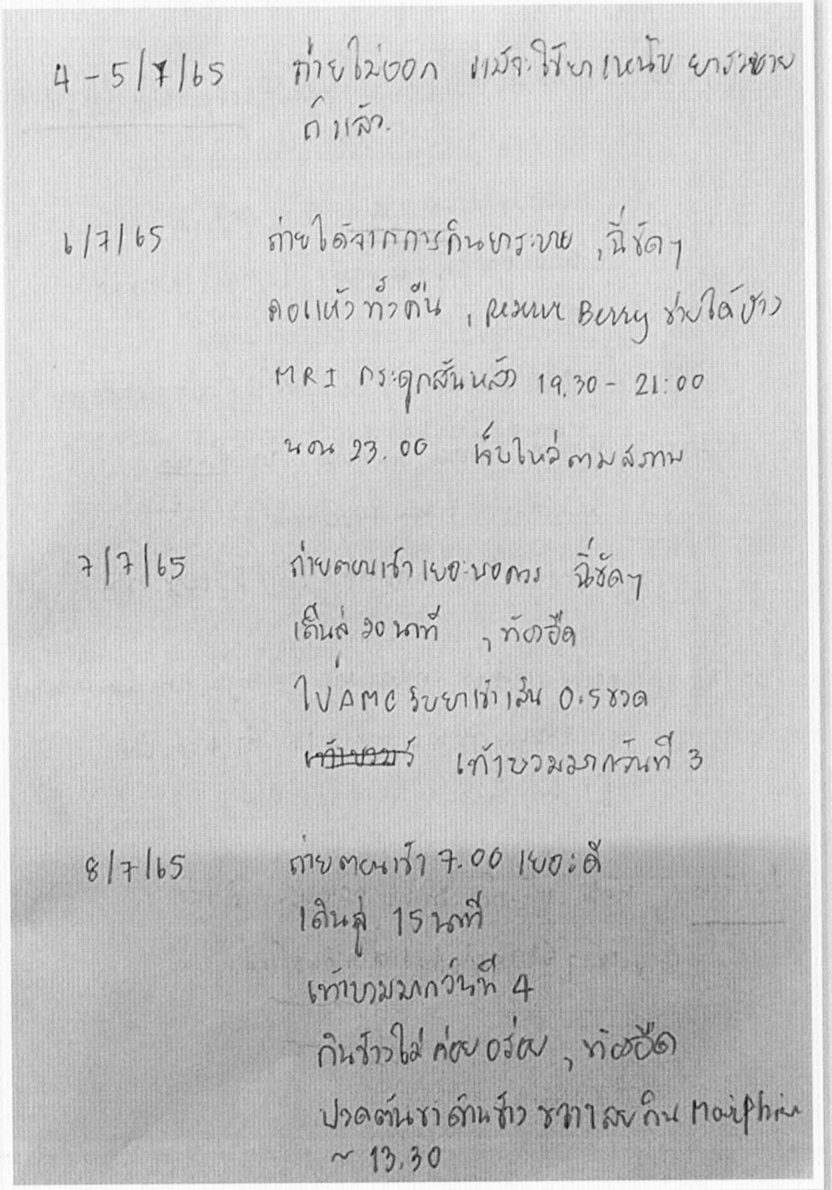
25/6/65 ถ่ายได้ตามสภาพที่กินยาระบาย ถ่าย 1 ครั้ง (เหลว)
ไม่แข็ง , นอนได้ , กินได้
เริ่มเจ็บหลอดอาหาร ตอนกลืนมาก เพราะจาก
การฉายรังสี 20/6/65

26/6/65 เริ่มเบื่ออาหาร , ถ่าย 1 ครั้ง เหมือนไม่สุด (ไม่เหลว)
เจ็บหลอดอาหารมากตอนกลืน , เพลีย
กลางคืน นอนหลับได้
เพลียกว่าปกติ

27/6/65 ฉี่เป็นสีส้ม มีกลิ่น ถ่าย 1 ครั้ง
นอนหลับได้ เพลีย เจ็บคอ หลอดอาหารมาก
น้ำตาไหล ตอนกลืน เพราะเจ็บมาก

28/6/65 เจ็บหลอดอาหารมาก กินข้าวไม่ค่อยได้ เบื่ออาหาร
29/6/65 " ——— ——— (กินเหลว)
30/6/65 " ——— ——— 1 ครั้ง
ถ่าย 3 รอบ



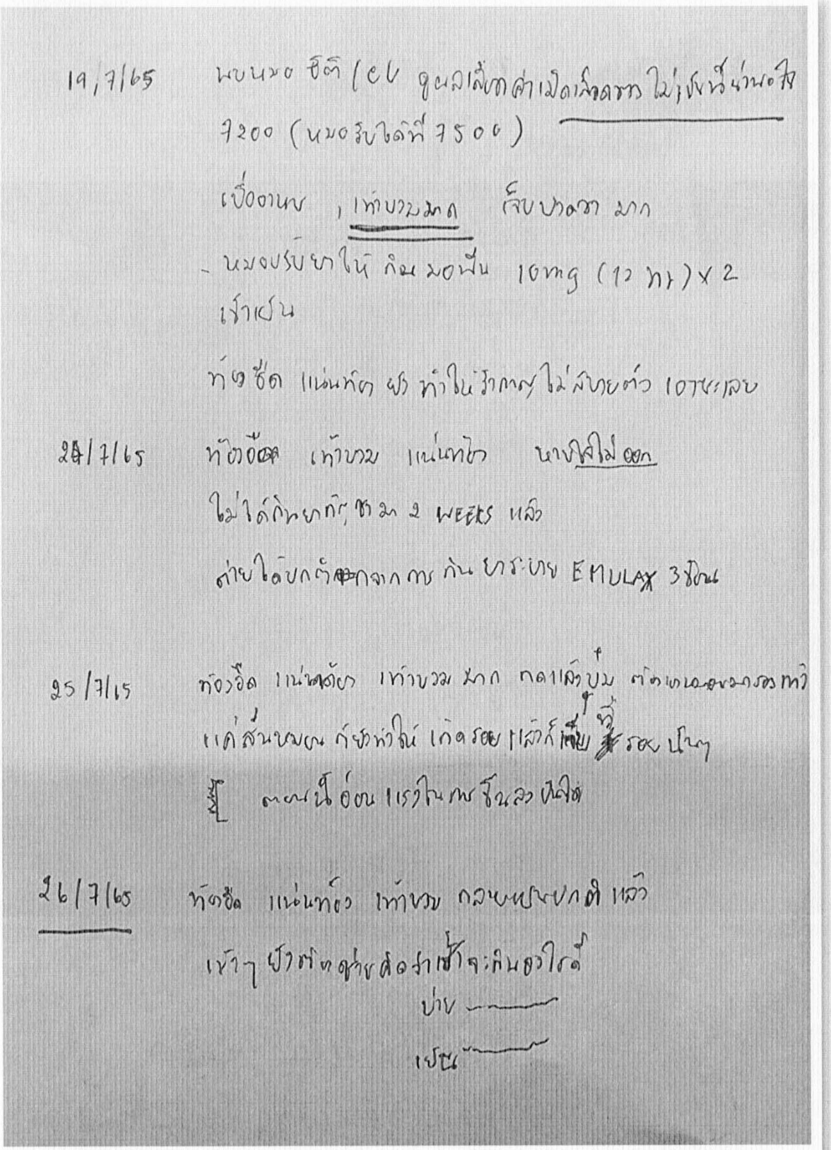


4-5/7/65 ถ่ายไม่ออก แม้จะใช้ยาเหน็บ ยาระบาย ก็แล้ว

6/7/65 ถ่ายได้จากการกินยาระบาย , นิ่มชัดๆ
คอแห้งทั้งคืน , Mixed Berry ช่วยได้บ้าง
MRI กระดูกสันหลัง 19.30 - 21:00
นอน 23.00 หลับไหลตามสภาพ

7/7/65 ถ่ายตอนเช้า เยอะ บอกตรง นิ่มชัดๆ
เดินสุ 20 นาที , ท้องอืด
ไป AMC รับยาเข้าเส้น 0.5 ขวด
~~เท้าบวม~~ เท้าบวมมากวันที่ 3

8/7/65 ถ่ายตอนเช้า 7.00 เยอะดี
เดินสุ 15 นาที
เท้าบวมมากวันที่ 4
กินข้าวไม่ค่อยอร่อย , ท้องอืด
ปวดต้นขา ด้านข้าง ขวาเลยกิน Morphine
~ 13.30



19/7/65 พบหมอ ชีวิต 1 ชม. ดูผลเลือด ค่าเม็ดเลือดขาว ไม่เข้าเกณฑ์ผ่านให้
7200 (หมอรับได้ที่ 7500)

เบื่ออาหาร, เท้าบวมมาก เจ็บปวดขา มาก

- หมอปรับยาให้ กิน มอร์ฟีน 10mg (12 hr) x 2
เช้าเย็น

ท้องอืด แน่นท้อง ผะ ทำให้รำคาญ ไม่สบายตัว เอาซะเลย

24/7/65 ท้องอืด เท้าบวม แน่นท้อง หายใจไม่ออก

ไม่ได้ถ่ายหนักๆ มา 2 WEEKS แล้ว

ถ่ายได้บ้างจากการ กิน ยาระบาย EMULAX 3 ช้อน

25/7/65 ท้องอืด แน่นท้อง เท้าบวม มาก กดแล้วบุ๋ม ผิวหนังบริเวณหน้าแข้ง

แค่สัมผัส ก็ยังทำให้ เกิดรอย แล้วก็เกิด ริ้วรอย ปื้นๆ

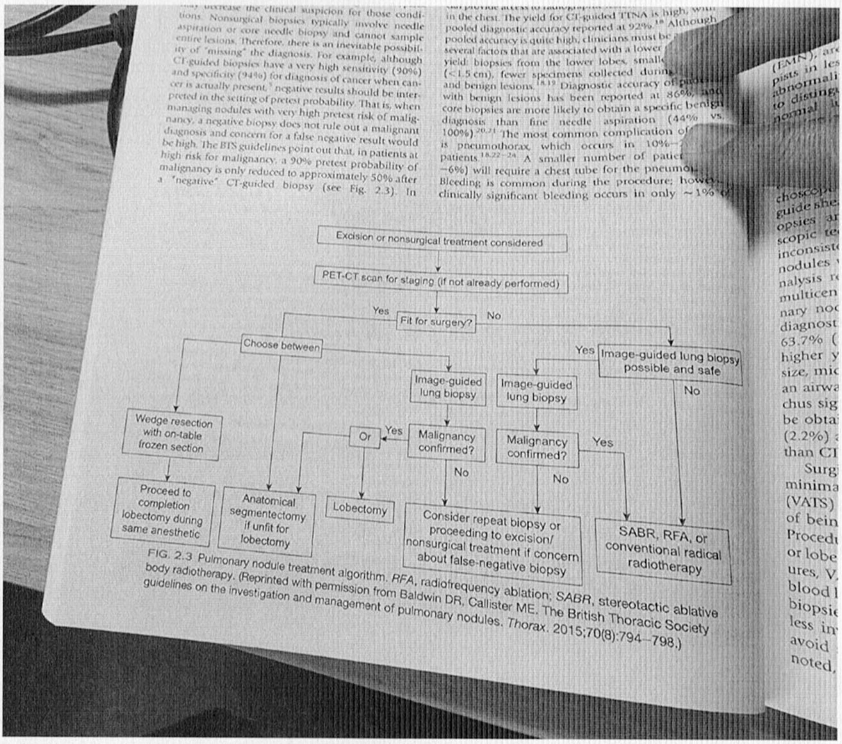
[กล้ามเนื้ออ่อน แรงในการ ยืนและเดิน

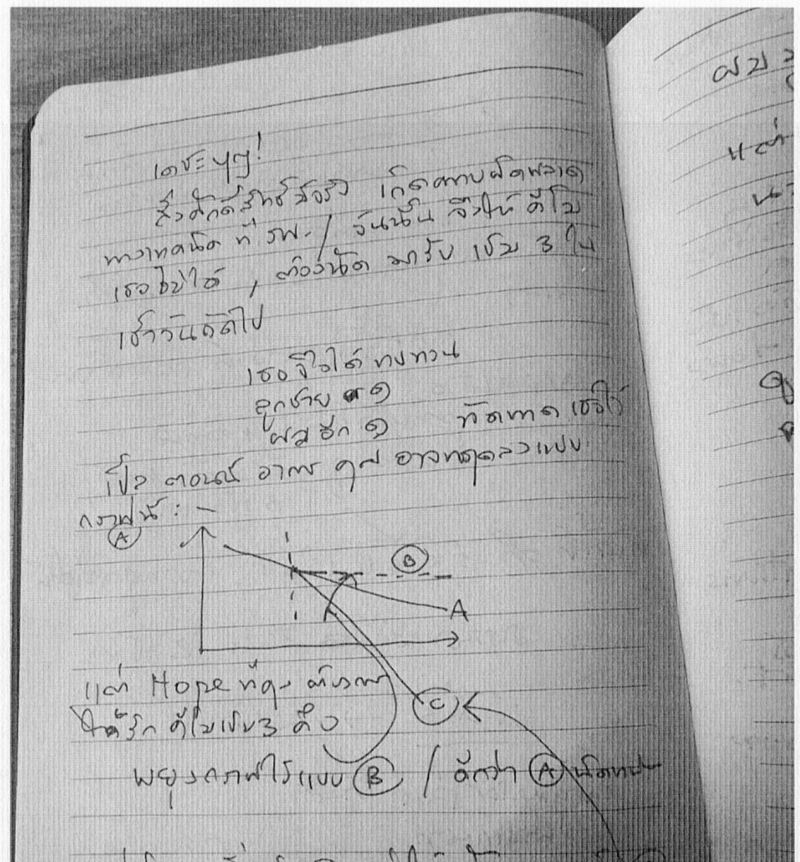
26/7/65 ท้องอืด แน่นท้อง เท้าบวม กลายเป็นปกติ แล้ว

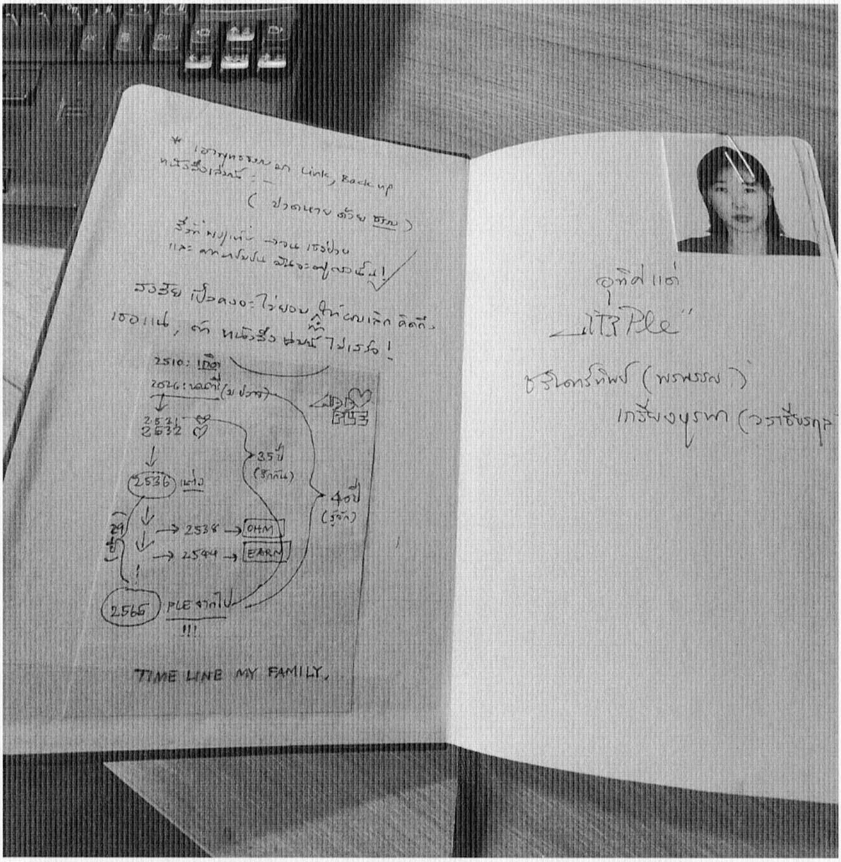
เช้าๆ ปวดท้อง อยากถ่าย คิดว่าเช้าจะกินอะไรดี

บ่าย ____

เย็น ____


tions. Nonsurgical biopsies typically involve needle aspiration or core needle biopsy and cannot sample entire lesions. Therefore, there is an inevitable possibility of "missing" the diagnosis. For example, although CT-guided biopsies have a very high sensitivity (90%) and specificity (94%) for diagnosis of cancer when cancer is actually present, negative results should be interpreted in the setting of pretest probability. That is, when managing nodules with very high pretest risk of malignancy, a negative biopsy does not rule out a malignant diagnosis and concern for a false negative result would be high. The BTS guidelines point out that, in patients at high risk for malignancy, a 90% pretest probability of malignancy is only reduced to approximately 50% after a "negative" CT-guided biopsy (see Fig. 2.3). In
in the chest. The yield for CT-guided TTNA is high, with pooled diagnostic accuracy reported at 92%. Although pooled accuracy is quite high, clinicians must be
several factors that are associated with a lower
yield: biopsies from the lower lobes, small
(<1.5 cm), fewer specimens collected durin
and benign lesions. Diagnostic accuracy of
with benign lesions has been reported at 86%,
core biopsies are more likely to obtain a specific benign
diagnosis than fine needle aspiration (44% vs.
100%). The most common complication of
is pneumothorax, which occurs in 10%–
patients. A smaller number of patie
–6%) will require a chest tube for the pneumo
Bleeding is common during the procedure; howe
clinically significant bleeding occurs in only ~1%
Excision or nonsurgical treatment considered
PET-CT scan for staging (if not already performed)
Fit for surgery?
Yes
No
Choose between
Image-guided lung biopsy possible and safe
Image-guided lung biopsy
Image-guided lung biopsy
Wedge resection with on-table frozen section
Or
Malignancy confirmed?
Malignancy confirmed?
Proceed to completion lobectomy during same anesthetic
Anatomical segmentectomy if unfit for lobectomy
Lobectomy
Consider repeat biopsy or proceeding to excision/ nonsurgical treatment if concern about false-negative biopsy
SABR, RFA, or conventional radical radiotherapy
FIG. 2.3 Pulmonary nodule treatment algorithm. RFA, radiofrequency ablation; SABR, stereotactic ablative body radiotherapy. (Reprinted with permission from Baldwin DR, Callister ME. The British Thoracic Society guidelines on the investigation and management of pulmonary nodules. Thorax. 2015;70(8):794–798.)


Hope
A
B
C


2510
2538
OHM
2544
EARN
2565
TIME LINE MY FAMILY.

ปลายเดือนสิงหาคม ๒๕๖๕
(ราวๆ ๑๐ กว่าวัน ก่อนคุณเปิ้ลสิ้นลม)

"แอ๊ด...
เปิ้ลว่า เปิ้ลคงอยู่ไม่ถึงปีหน้า (๒๕๖๖)"

"อย่าไปคิดเลยนะเปิ้ล ว่าจะอยู่ถึงหรือไม่ถึงไหน
เราคิดแบบอยู่ไปวันๆ (*) ดีกว่านะ... เชื่อผม"

(*) อยู่แบบวันต่อวัน หรืออยู่กับปัจจุบัน
มีความสุขทุกวัน.

เผื่อใคร อยากร่วมบุญให้ เปิ้ล ก็ขอเชิญชวนนะครับ ขอชื่อ นามสกุล เพื่อ จารึก อนุโมทนา ไว้ท้ายเล่มด้วยครับ

การให้ธรรมะ ชนะการให้ทั้งปวง

ขอ บุญกุศลนี้ ส่งตรงถึง เปิ้ล สุดที่รัก เทอญ

แอ๊ด (พิสุทธิ์ เกรียงบูรพา)

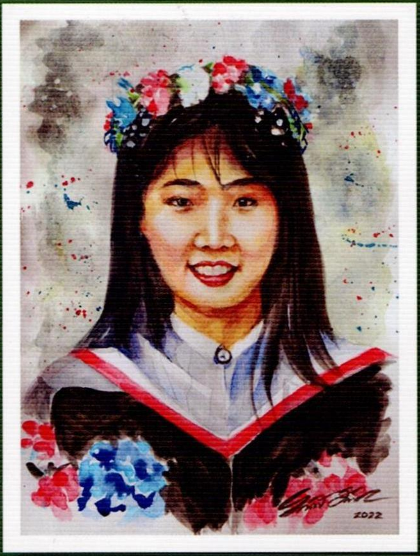
BBL ๑๓๐ ๓๑๐ ๒๑๓๙

List

๑. พิสุทธิ์ เกรียงบูรพาและครอบครัว ๑๕,๐๐๐ bht
๒. พี่ใหญ่ aikido ๑,๐๐๐
๓. อารักษ์ ราษฎร์บริหาร และครอบครัว ๒,๐๐๐
๔. อจ วัชรชัย วิริยะสุทธิวงศ์ ๒๔๐
๕. เหน่ง ภารดี สหายโคราช ๒,๐๐๐
๖. กฤษฎา วัฒนารักษ์สกุล ๕๑๙
๗. สุรสิทธิ์ ภูริคุปต์ และครอบครัว ๒,๕๐๐
๘. ณรงค์ วรเธียรกุล และครอบครัว ๑๐,๐๐๐
๙. พิรุณ วรเธียรกุล และครอบครัว ๑๐,๐๐๐
๑๐. ช่อทิพย์ กิริยาพงษ์ และครอบครัว ๕,๐๐๐
๑๑. Jeannie mom ๘,๐๐๐
๑๒. วิญญู ไชยวรรณ ๓,๐๐๐
๑๓. อังคณา (เกี้ยน เหล่าตั๊กลัก) สหายเก่า ๑,๐๐๐
๑๔. สุรศักดิ์ วัฒน์สุขสันติ ๒,๐๐๐
๑๕. กำพล นทีธนสาร และครอบครัว ๒,๐๐๐

รวม ๖๓,๙๕๙ บาท

เมื่อ "คนรัก" ฉันเป็นมะเร็ง (ปลดหายด้วยธรรม : ธรรมะจ้อๆ ๖)



เป็นหนังสือเกี่ยวกับมะเร็ง
ที่โรแมนติกที่สุด เท่าที่เคยอ่าน .....
(feedback #1)

อ่านแล้วรู้สึกดีมาก เพิ่งเข้าใจว่า
หลักสมาธิ ช่วยให้หายเจ็บปวด ได้อย่างไร ..
(feedback #2)

ผมแก่แล้ว (72) เป็นคนไม่อ่านหนังสืออะไร จนเจอเล่มนี้..
อักษรทุกตัว มีพลังมาก สะกดใจผมจนอ่านมันจบใน 2 วัน,
เชื่อว่าคงเพราะผู้เขียนเล่าเรื่อง จากใจจริง ไร้การปรุงแต่งใดๆ
(feedback #3)

ผู้เขียน คงจะรักคุณเปิ้ล มากจริงๆ นะคะ
(feedback #4)

9786165947350
Bht 200.-

ขอขอบพระคุณหากท่านช่วยค่าจัดพิมพ์